

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIMIDAS **máis que auga**




SEPTEMBRO 2022

luns			martes			mércores			xoves			venres			sabado		
horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.
09:15	Step	2 45'	09:15	Pilates	3 45'	08:30	Pilates	3 45'	09:15		2 45'	09:30	Bike	5 45'	10:00	Bike	5 45'
09:30	Hiit Express	S.F. 20'	09:30	Cardio Express	S.F. 20'	09:15	Hipopresivos	3 45'	09:15	Pilates 2	3 45'	09:45		2 45'	10:30	Hiit Express	S.F. 20'
10:00		2 45'	09:30	Bike	5 45'	09:30	Hiit Express	S.F. 20'	09:30	Cardio Express	S.F. 20'	10:30	Step	2 45'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'
10:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	09:45	Body-Cross	2 45'	10:00	Seniors	2 45'	10:00	Bike	5 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'			
10:30	Core Express	S.F. 20'	10:00	Pilates	3 45'	10:00		3 45'	10:00	Pilates	3 45'	11:30	MINIMAX Perdida Peso	30'			
10:45	Hipopresivos	3 45'	10:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	10:30	Core Express	S.F. 20'	10:00	Hipopresivos	2 45'	11:15	Seniors	2 45'			
10:45		2 60'	10:45		2 45'	10:45	ZUMBA fitness	2 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'	11:30	loga	3 60'			
11:00	Bike	5 45'	11:00	Hipopresivos	3 45'	11:00	Bike	5 45'	10:45	Body-Cross	2 45'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'			
11:30	Core Express	S.F. 20'	11:30	Hiit Express	S.F. 20'	11:30	MINIMAX Functional Training	30'	10:45	Fitmom post parto	3 45'	12:00	Estiramientos	2 45'			
11:45	Estiramientos	2 45'	11:30	MINIMAX Espalda Sana	30'	11:45		2 60'	11:00	Bike	5 45'						
			11:30	Aerobic	2 45'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'	11:30	ZUMBA fitness	2 45'						
			12:15		2 45'	12:45	Estiramientos	2 45'	11:30	Estiramientos Express	S.F. 20'						
									11:30	Fitmom pre parto	3 45'						
									12:15		2 45'						
domingo																	
			horario	actividade	sala min.												
17:15		2 45'	17:00	Taekwondo Kids / Junior	3 45'	17:00	WODFIT Junior	2 45'	16:45	Junior/Kids	2 45'	16:30	ACTIVATE Kids	3 45'	10:30	Cardio Express	S.F. 20'
17:30	Hiit Express	S.F. 20'	17:15	ZUMBA fitness	2 45'	17:30	Cardio Express	S.F. 20'	17:00	Taekwondo Kids / Junior	3 45'	16:30	Junior	2 45'	11:30	Core Express	S.F. 20'
18:00	ZUMBA fitness	2 45'	17:30	Hiit Express	S.F. 20'	17:45	Step	2 45'	17:30	Hiit Express	S.F. 20'	17:15	WODFIT Kids	2 45'			
18:00	Kids / Junior	3 45'	18:00		2 45'	18:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	17:30		2 60'	17:30	Hipopresivos	3 45'			
18:30	Cardio Express	S.F. 20'	18:00	Pilates	3 45'	18:30		2 45'	18:00	Pilates	3 45'	17:30	Estiramientos Express	S.F. 20'			
18:45	Pilates	3 45'	18:30	Core Express	S.F. 20'	18:30	Core Express	S.F. 20'	18:30	Core Express	S.F. 20'	18:00		2 60'			
18:45	Estiramientos	2 45'	18:45		2 60'	18:30	Marcha Nórdica	60'	18:45		2 45'	18:15	Fitmom pre parto	3 45'			
19:15	Bike	5 45'	19:00	Hipopresivos	3 45'	18:45	Pilates	3 45'	19:00	Hipopresivos	3 45'	18:30	Cardio Express	S.F. 20'			
19:30	Core Express	S.F. 20'	19:30	Core Express	S.F. 20'	19:15	ZUMBA fitness	2 45'	19:30	Hiit Express	S.F. 20'	19:00	ZUMBA fitness	2 45'			
19:30		2 60'	19:30	Bike	5 45'	19:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	19:45	Pilates	3 45'	19:00	Fitmom post parto	3 45'			
19:45	Pilates	3 45'	19:45	Pilates 2	3 45'	20:00		2 45'	19:45	ZUMBA fitness	2 45'	19:30	Core Express	S.F. 20'			
20:15	Bike	5 45'	19:45		2 45'	20:30	Pilates	3 45'	20:30	Bike	5 45'	20:00		2 45'			
20:30	Xogos Express	S.F. 20'	20:30	Pilates	3 45'	20:30	Core Express	S.F. 20'	20:30	Pilates	3 45'						
21:15	loga	3 60'	20:30	Cardio Express	S.F. 20'	20:45	Bike	5 45'	20:30	Cardio Express	S.F. 20'						
21:15	Running	60'	20:45	Body-Cross	2 45'	21:15	loga	3 60'	20:45	Body-Cross	2 45'						
21:30	Hiit Express	S.F. 20'	21:15	Hipopresivos	3 45'	21:15	Running	60'	21:15	Pilates	3 45'						
			21:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	21:30	Hiit Express	S.F. 20'	21:30	Estiramientos Express	S.F. 20'						

máis que auga

www.maisqueauga.com  

Clases MQ BIKE VIRTUAL e INDOORWALKING VIRTUAL:
DENDE AS 7:00 TEMOS CLASES VIRTUAIS CADA HORA
EXCEPTUANDO AS CLASES DE MQ BIKE CON TECNICO PRESENCIAL

-  Actividades nenos de balde
-  Actividades de pagamento
-  Actividades dentro do abono



Horario Técnico/a da Sala de Fitness

luns a venres: 07:00 a 14:00 // 16:00 a 23:00

sábados: 09:30 a 13:30

domingos: 09:30 a 13:30