CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis que auga NOVEMBRO 2022

LUNS

horario	actividade	sala	min
09:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
09:15	MOBILIDADE	5	45´
09:45	WODFIT	BOX	60´
10:00	STEP	5	45´
10:00	CORE EXPRESS	SF	20´
10:45	POWER	5	60´
10:45	HBX	BOX	45´
11:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20´
12:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
17:30	ZENY	5	45´
18:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20´
18:00	XOGOTECA	1	150´
18:15	GLUTEBOOM	5	45´
18:15	ZUMBA KIDS / JUNIOR	3	45´
18:15	POWER JUNIOR	2	45´
19:00	ZUMBA	5	45´
19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
19:00	LATINO	3	45´
19:00	PILATES 1	2	45´
19:15	WODFIT	BOX	60´
19:45	IOGA	3	60´
19:45	PILATES 2	2	45´
19:45	INVICTO	5	45´
20:00	CORE EXPRESS	SF	20´
20:15	HBX	BOX	45´
20:30	POWER	5	60´
20:30	BIKE	4	45´
21:00	RUNNING	EXT	60´
21:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20´

MARTES

horario	actividade	sala	min
09:00	CORE EXPRESS	SF	20´
09:15	ZENY	5	45´
10:00	BIKE	4	45´
10:00	PILATES 2	2	45´
10:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
10:00	ZUMBA	5	45´
10:45	PILATES 1	2	45´
10:45	WODFIT	BOX	60´
10:45	GLUTEBOOM	5	45´
11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20´
12:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
17:30	MOBILIDADE	5	45´
17:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45´
18:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
18:15	TAEKWONDO KIDS 4-7	3	45´
18:15	BALLET KIDS & JUNIOR	2	45´
18:15	GLUTEBOOM	5	45´
18:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45´
19:00	STEP	5	45´
19:00	TAEKWONDO JUNIOR 9-14	3	45´
19:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20´
19:00	FITNESS BALLET	2	45´
19:00	WODFIT	BOX	60´
19:45	POWER	5	60´
19:45	HIPOPRESIVOS	2	45´
20:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
20:00	WODFIT	BOX	60´
20:30	PILATES 1	2	45´
20:45	BIKE	4	45´
20:45	ZENY	5	45´
21:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	CORE EXPRESS	SF	20´
21:15	PILATES 2	2	45´

MÉRCORES

horario	actividade	sala	min
09:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
09:15	SENIORS	5	45´
09:30	IOGA TURNOS	2	60´
10:00	GLUTEBOOM	5	45´
10:00	ABILITY EXPRESS	SF	20´
10:00	HIPOPRESIVOS	3	45´
10:45	INVICTO	5	45´
10:45	PILATES TURNOS	2	45´
11:00	CORE EXPRESS	SF	20´
12:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
17:30	ZUMBA KIDS / JUNIOR	3	45´
18:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20´
18:00	XOGOTECA	1	150´
18:15	ZUMBA	5	45´
18:15	PILATES TURNOS	2	45´
18:15	INVICTO JUNIOR	3	45´
19:00	LATINO	3	45´
19:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20´
19:00	PILATES 1	2	45´
19:00	GLUTEBOOM	5	45´
19:15	HBX	BOX	45´
19:45	STEP	5	45´
19:45	IOGA TURNOS	3	60´
19:45	PILATES 2	2	45´
20:00	WODFIT	BOX	60´
20:00	ABILITY EXPRESS	SF	20´
20:30	POWER	5	60´
20:30	HIPOPRESIVOS	2	45´
20:30	BIKE	4	45´
21:00	RUNNING	EXT	60´
21:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	CORE EXPRESS	SF	20´

XOVES

horario	actividade	sala	min
09:00	CORE EXPRESS	SF	20´
09:15	POWER	5	60´
09:15	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45´
10:15	WODFIT	BOX	60´
10:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20´
10:00	PILATES 2	2	45´
10:15	ZUMBA	5	45´
10:15	FITMOM	3	45´
10:45	PILATES 1	2	45´
11:00	ZENY	5	45´
11:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
12:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20´
18:00	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45´
18:00	CORE EXPRESS	SF	20´
18:15	ZENY	5	45´
18:15	TAEKWONDO KIDS 4-7	3	45´
18:15	BALLET KIDS & JUNIOR	2	45´
18:45	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45´
19:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
19:00	TAEKWONDO JUNIOR 9-14	3	45´
19:00	ZUMBA	5	45´
19:30	WODFIT	BOX	60´
19:45	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45´
19:45	GLUTEBOOM	5	45´
20:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20´
20:30	INVICTO	5	45´
20:30	PILATES 1	2	45´
20:30	HBX	BOX	45´
21:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
21:15	PILATES 2	2	45´
21:15	WODFIT	BOX	60´

VENRES

horario	actividade	sala	min
09:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
09:30	IOGA	2	60´
10:00	POWER	5	60´
10:00	HIIT EXPRESS	SF	20´
10:00	WODFIT	BOX	60´
11:00	BIKE	4	45´
11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20´
12:00	CORE EXPRESS	SF	20´
18:00	PILATES 1	2	45´
18:00	INVICTO EXPRESS	SF	20´
18:45	POWER	5	60´
19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20´
20:00	CORE EXPRESS	SF	20´
20:00	WODFIT	BOX	60´
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20´

SÁBADO

horario	actividade	sala	min
11:00	PILATES 1	2	45’
11:30	TOTAL EXPRESS	SF	20’
11:45	POWER	5	60’
12:30	CORE EXPRESS	SF	20’
12:45	BIKE	4	45‘

DOMINGO

horario	actividade	sala	min
11:30	CORE EXPRESS	SF	20‘
12:30	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20’

DENDE AS 7:15 TEMOS CLASES DE BIKE VIRTUAL(exceptuando os horarios con técnico presencial) E INDOOR WALKING CADA HORA.

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

Horario Técnico/a da Sala de Fitness

luns a venres:07:00-14:00 // 16:30-23:00
sábados: 10:30-13:30
domingos:10:30-13:30

máis que auga

www.maisqueauga.com