

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS **máis que auga**

NOVEMBRO 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'	11:00	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'	11:00	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'	16:15	Outexperience Kids	60'	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'	17:00	WODFIT Junior	2 45'	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'	17:15	Outexperience Junior	60'	17:30	Hiit Express	20'	17:15	WODFIT Kids	2 45'			
18:00	Kids / Junior	3 45'	18:00		2 45'	17:30	Cardio Express	S.F. 20'	17:30		2 60'	17:30	Hipopresivos	3 45'			
18:30	Cardio Express	S.F. 20'	18:00	Pilates	3 45'	17:45	Step	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'	18:00	MINIMAX Espalda Sana	30'		Core Express	S.F. 20'	18:00		2 60'			
18:45	Estiramientos	2 45'	18:45		2 60'	18:30		2 45'	18:45		2 45'	18:15	Fitmom pre parto	3 45'			
19:15	Bike	5 45'	19:00	Hipopresivos	3 45'	18:30	Core Express	S.F. 20'	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'	18:30	Marcha Nórdica	60'	19:30	Hiit Express	S.F. 20'	19:00	ZUMBA fitness	2 45'			
19:30		2 60'	19:30	Bike	5 45'	18:45	Pilates	3 45'	19:45	Pilates 2	3 45'	19:00	Fitmom post parto	3 45'			
19:45	Pilates	3 45'	19:45	Pilates 2	3 45'	19:15	ZUMBA fitness	2 45'	19:45	ZUMBA fitness	2 45'	19:30	Core Express	S.F. 20'			
20:15	Bike	5 45'	19:45		2 45'	19:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	20:30	Bike	5 45'	20:00		2 45'			
20:30	Xogos Express	S.F. 20'	20:30	Pilates	3 45'	19:30	MINIMAX Perdida Peso	30'	20:30	Pilates	3 45'						
21:15	loga	3 60'	20:30	Cardio Express	S.F. 20'	20:00		2 45'	20:30	Cardio Express	S.F. 20'						
21:15	Running	60'	20:45	Body-Cross	2 45'	20:30	Pilates	3 45'	20:45	Body-Cross	2 45'						
21:30	Hiit Express	S.F. 20'	21:15	Hipopresivos	3 45'	20:30	Core Express	S.F. 20'	21:15	Pilates	3 45'						
			21:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	20:45	Bike	5 45'	21:30	Estiramientos Express	S.F. 20'						
						21:15	loga	3 60'									
						21:15	Running	60'									
						21:30	Hiit 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