






# CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIGIDAS **máis que auga**

COMARZO 2023




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'
09:15	Pilates	3 45'	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'
09:30	Hiit Express	S.F.20'	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		2 45'	09:45	Body-Cross	2 45'	10:00	Seniors	2 45'	10:00	Bike	5 45'	10:30	Estiramientos Express	S.F.20'			
10:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	10:00	Pilates	3 45'	10:00		3 45'	10:00	Pilates	3 45'	11:00	MINIMAX Perdida Peso	30'			
10:30	Core Express	S.F.20'	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	Hipopresivos	3 45'	10:45		2 45'	10:45		2 45'	10:30	Core Express	S.F.20'	11:30	loga	3 60'			
10:45		2 60'	11:00	Hipopresivos	3 45'	11:00	Bike	5 45'	10:45	Body-Cross	2 45'	11:30	Cardio Express	S.F.20'			
11:00	Bike	5 45'	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'			
11:30	Core Express	S.F.20'	11:30	MINIMAX Espalda Sana	30'	11:45		2 60'	11:00	Bike	5 45'						
11:45	Estiramientos	2 45'	11:30	Aerobic	2 45'	11:30	Cardio Express	S.F.20'	11:30		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.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	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		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		2 45'	17:30	Hiit Express	S.F.20'	17:15	Outexperience Junior	60'	17:30	Hiit Express	S.F.20'	17:15	WODFIT Kids	2 45'			
18:00	Kids	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'	18:30	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		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		2 45'	19:45		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		21:15	Pilates	3 45'						
			21:30	Estiramientos Express	S.F.20'	20:30	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