

CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS **máis que auga** COIA XULLO 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.
09:30	ZENY	2 45'	09:15	Pilates	3 45'	09:30	Hiit Express	S.F. 20'	09:15	Bike	5 45'	09:30	Hiit Express	S.F. 20'	10:30	Hiit Express	S.F. 20'
09:30	Hiit Express	S.F. 20'	09:30	Cardio Express	S.F. 20'	10:00	POWER	2 60'	09:15	Pilates	3 45'	10:15	Bike	5 45'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'
10:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	09:45	Body-Cross	2 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'	09:30	Cardio Express	S.F. 20'	10:15	Step	2 45'			
10:15	POWER	2 60'	10:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	11:00	Bike	5 45'	10:00	Body-Cross	2 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'			
10:15	Bike	5 45'	10:45	Bike	5 45'	11:00	ZUMBA	2 45'	10:00	Hipopresivos	3 45'	11:00	Seniors	2 45'			
10:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	10:45	ZUMBA	2 45'	11:00	Fitmom pre parto	3 45'	10:30	Core Express	S.F. 20'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'			
11:15	ZUMBA	2 45'	11:30	MINIMAX Espalda Sana	30'	11:30	Cardio Express	S.F. 20'	10:45	INVICTO	2 45'	11:45	Estiramientos	2 45'			
11:30	Core Express	S.F. 20'	11:30	Hiit Express	S.F. 20'	11:45	Estiramientos	2 45'	11:30	Estiramientos Express	S.F. 20'						
			11:30	GLUTEBOOM	2 45'	11:45	Fitmom post parto	3 45'	11:30	ZENY	2 45'						

luns			martes			mércores			xoves		
horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.	horario	actividade	sala min.
18:15	ACTIVATE Kids/Junior	2 45'	18:15	Step	2 45'	18:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	18:00	INVICTO Kids/Junior	2 45'
18:30	Cardio Express	S.F. 20'	18:30	Hiit Express	S.F. 20'	18:30	Core Express	S.F. 20'	18:30	Core Express	S.F. 20'
19:00	ZENY	2 45'	19:00	ZUMBA	2 45'	18:30	Marcha Nórdica	60'	18:45	INVICTO	2 45'
19:30	Core Express	S.F. 20'	19:30	Core Express	S.F. 20'	18:30	GLUTEBOOM	2 45'	19:30	Hiit Express	S.F. 20'
20:00	ZUMBA	2 45'	19:45	POWER	2 60'	19:30	Estiramientos Express	S.F. 20'	19:30	POWER	2 60'
20:00	Bike	5 45'	20:00	Pilates	3 45'	19:15	ZENY	2 45'	20:00	Pilates	3 45'
20:30	Xogos Express	S.F. 20'	20:00	Bike	5 45'	20:00	ZUMBA	2 45'	20:30	Cardio Express	S.F. 20'
20:45	GLUTEBOOM	2 45'	20:30	Core Express	S.F. 20'	20:30	Core Express	S.F. 20'	20:45	Body-Cross	2 45'
21:00	Running	60'	20:45	Body-Cross	2 45'	21:00	Bike	5 45'	21:00	Bike	5 45'
21:30	Hiit Express	S.F. 20'	21:30	Cardio Express	S.F. 20'	21:00	Running	60'	21:30	Estiramientos Express	S.F. 20'
						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 // 16:30 a 23:00**
sábados: **09:30 a 14:00**