

# CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis auga XULLO 2023

LUNS				MARTES				MÉRCORES				XOVES				VENRES				SÁBADO							
horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min	horario	actividade	sala	min				
09:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	09:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	09:00	CORE EXPRESS	SF	20'	09:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	09:00	CORE EXPRESS	SF	20'	11:30	TOTAL EXPRESS	SF	20'				
09:00	SENIORS	5	45'	09:15	ZENY	5	45'	09:00	MOBILIDADE	5	45'	10:00	BIKE	4	45'	10:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	12:30	CORE EXPRESS	SF	20'				
09:45	WODFIT	BOX	60'	10:00	PILATES	2	45'	09:45	STEP	5	45'	10:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	10:00	POWER	5	60'								
09:45	POWER	5	60'	10:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	10:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'	10:00	GLUTEBOOM	5	45'	10:00	WODFIT	BOX	60'								
10:00	CORE EXPRESS	SF	20'	10:00	ZUMBA	5	45'	10:00	WODFIT	BOX	60'	10:00	PILATES	2	45'	11:00	BIKE	4	45'								
10:45	INVICTO	5	45'	10:45	HIPOPRESIVOS	2	45'	10:30	POWER	5	60'	10:45	HBX	BOX	45'	11:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'								
11:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	10:45	GLUTEBOOM	5	45'	11:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	10:45	ZUMBA	5	45'												
				11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'					11:00	CORE EXPRESS	SF	20'												
18:30	MOBILIDADE	5	45'	18:30	WODFIT KIDS & JUNIOR	BOX	45'	18:30	ZENY	5	45'	19:00	CORE EXPRESS	SF	20'	19:00	HIIT EXPRESS	SF	20'								
19:00	CORE EXPRESS	SF	20'	19:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	19:00	ZENY	5	45'	20:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'								
19:15	ZUMBA	5	45'	19:00	STEP	5	45'	19:00	LATINO	3	60'	19:00	WODFIT KIDS & JUNIOR	BOX	45'	21:00	CORE EXPRESS	SF	20'								
19:15	WODFIT	BOX	60'	19:15	WODFIT	BOX	60'	19:15	GLUTEBOOM	5	45'	19:45	POWER	5	60'												
20:00	POWER	5	60'	19:45	GLUTEBOOM	5	45'	19:15	HBX	BOX	45'	20:00	WODFIT	BOX	60'												
20:00	PILATES	2	45'	20:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	20:00	ZUMBA	5	45'	20:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'												
20:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	20:15	HBX	BOX	45'	20:00	WODFIT	BOX	60'	20:45	BIKE	4	45'												
20:15	HBX	BOX	45'	20:30	INVICTO	5	45'	20:00	PILATES	2	45'	21:00	WODFIT	BOX	60'												
20:45	HIPOPRESIVOS	2	45'	21:00	WODFIT	BOX	60'	20:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'												
21:00	BIKE	4	45'	21:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	20:45	POWER	5	60'																
21:00	WODFIT	BOX	60'					21:00	WODFIT	BOX	60'																
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'					21:00	CORE 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

**maisauga**