CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis que auga COIA SETEMBRO 2023

luns

horario	actividade	sala	min.
09:15	Step	2	45'
09:15	Pilates	3	45'
09:30	Hiit Express	S.F.	20'
10:00	GLUTEBOOM	2	45'
10:00	MINIMAX Espalda Sana		30'
10:30	Core Express	S.F.	20'
10:45	Hipopresivos	3	45'
10:45	POWER	2	60'
11:00	Bike	5	45'
11:30	Cardio Express	S.F.	20'
11:45	Estiramentos	2	45'
17:15	GLUTEBOOM	2	45'
17:30	Hiit Express	S.F.	20'
18:00	ZUMBA fitness	2	45'
18:00	INVICTA Junior/Kids	3	45'
18:30	Cardio Express	S.F.	20'
18:45	Pilates	3	45'
18:45	Estiramentos	2	45'
19:15	Bike	5	45'
19:30	Core Express	S.F.	20'
19:30	POWER	2	60'
19:45	Pilates	3	45'
20:15	Bike	5	45'
20:30	Xogos Express	S.F.	20'
21:15	Ioga	3	60'
21:15	Running		60'
21:30	Hiit Express	S.F.	20'

martes

horario	actividade	sala	min.
09:15	Pilates	3	45'
09:30	Cardio Express	S.F.	20'
09:30	Bike	5	45'
09:45	Body-Cross	2	45'
10:00	Pilates	3	45'
10:30	Estiramentos Express	S.F.	20'
10:30	Aeróbic	2	45'
11:00	Hipopresivos	3	45'
11:30	Hiit Express	S.F.	20'
11:30	MINIMAX Espalda Sana		30'
11:15	GLUTEBOOM	2	45'
12:00	ZENYA	2	45'
17:00	Taekwondo Kids / Junior	3	45'
17:15	ZUMBA fitness	2	45'
17:30	Hiit Express	S.F.	20'
18:00	ZENYA	2	45'
18:15	Pilates	3	45'
18:30	Core Express	S.F.	20'
18:45	POWER	2	60'
19:00	Hipopresivos	3	45'
19:30	Core Express	S.F.	20'
19:30	Bike	5	45'
19:45	Pilates 2	3	45'
19:45	INVICTA	2	45'
20:30	Pilates	3	45'
20:30	Cardio Express	S.F.	20'
20:45	Body-Cross	2	45'
21:15	Hipopresivos	3	45'
21:30	Estiramentos Express	S.F.	20'

mércores

horario	actividade	sala	min.
08:30	Pilates	3	45'
09:15	Hipopresivos	2	45'
09:30	Hiit Express	S.F.	20'
10:00	Seniors	2	45'
10:00	INVICTA	3	45'
10:30	Core Express	S.F.	20'
10:45	ZUMBA fitness	2	45'
11:00	Bike	5	45'
11:30	Cardio Express	S.F.	20'
11:45	POWER	2	60'
12:45	Estiramentos	2	45'
17:00	Outexperience Junior		60'
17:00	ACTIVATE Junior	2	45'
17:30	Cardio Express	S.F.	20'
17:45	Step	2	45'
18:00	MINIMAX Espalda Sana		30'
18:30	INVICTA	2	45'
	Core Express		
18:30	Marcha Nórdica		60'
18:45	Pilates	3	45'
19:15	ZUMBA fitness	2	45'
19:30	Hiit Express	S.F.	20'
20:00	GLUTEBOOM	2	45'
20:30	Pilates	3	45'
20:30	Cadio Express	S.F.	20'
20:30	Bike	5	45'
21:15	Ioga	3	60'
21:15	Running		60'
21:30	Hiiit Express	S.F.	20'

xoves

horario	actividade	sala	min.
09:15	ZENYA	2	45'
09:15	Pilates 2	3	45'
09:30	Cardio Express	S.F.	20'
10:00	Bike	5	45'
10:00	Pilates	3	45'
10:00	Hipopresivos	2	45'
10:30	Core Express	S.F.	20'
10:45	Body-Cross	2	45'
10:45	Fitmom post parto	3	45'
11:00	Bike	5	45'
11:30	ZUMBA fitness	2	45'
11:30	Estiramentos Express	S.F.	20'
11:30	Fitmom pre parto	3	45'
12:15	GLUTEBOOM	2	45'
17:00	ZENYA	2	45'
17:00	Taekwondo Kids / Junior	3	45'
17:30	Hiit Express	S.F.	20'
17:45	POWER	2	60'
18:00	Pilates	3	45'
18:30	Core Express	S.F.	20'
18:45	INVICTA	2	45'
18:45	Hipopresivos	3	45'
19:30	Hiit Express	S.F.	20'
19:30	ZUMBA fitness	2	45'
19:45	Pilates 2	3	45'
20:30	Bike	5	45'
20:30	Pilates	3	45'
20:30	Cardio Express	S.F.	20'
20:45	Body-Cross	2	45'
21:15	Pilates	3	45'
21:30	Estiramentos Express	S.F.	20'

venres

horario	actividade	sala	min.
09:30	Bike	5	45'
09:45	PYRO	2	45'
10:30	Step	2	45'
10:30	Estiramentos Express	S.F.	20'
11:15	Seniors	2	45'
11:30	Ioga	3	60'
11:30	Cardio Express	S.F.	20'
12:00	Estiramentos	2	45'
16:30	ACTIVATE Kids	3	45'
17:15	ZENYA	2	45'
17:30	Hipopresivos	3	45'
17:30	Hiit Express	S.F.	20'
18:00	POWER	2	60'
18:15	Fitmom pre parto	3	45'
18:30	Cardio Express	S.F.	20'
19:00	ZUMBA fitness	2	45'
19:00	Fitmom post parto	3	45'
19:30	Core Express	S.F.	20'
20:00	PYRO	2	45'

sabado

horario	actividade	sala	min.
10:00	Bike	5	45'
10:30	Hiit Express	S.F.	20'
11:30	Cardio Express	S.F.	20'
10:30	Cardio Express	S.F.	20'
11:30	Core Express	S.F.	20'

domingo

horario	actividade	sala	min.

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