








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




SETEMBRO 2023

luns			martes			mércores			xoves			venres			sabado			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.	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	2 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	Estiramentos Express	S.F.20'						
10:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	10:00	Pilates	3 45'	10:00		3 45'	10:00	Pilates	3 45'	11:15	Seniors	2 45'						
10:30	Core Express	S.F.20'	10:30	Estiramentos Express	S.F.20'	10:30	Core Express	S.F.20'	10:00	Hipopresivos	2 45'	11:30	loga	3 60'						
10:45	Hipopresivos	3 45'	10:30	Aerobic	2 45'	10:45		2 45'	10:30	Core Express	S.F.20'	11:30	Cardio Express	S.F.20'						
10:45		2 60'	11:00	Hipopresivos	3 45'	11:00	Bike	5 45'	10:45	Body-Cross	2 45'	12:00	Estiramentos	2 45'						
11:00	Bike	5 45'	11:30	Hiit Express	S.F.20'	11:30	Cardio Express	S.F.20'	10:45	Fitmom post parto	3 45'									
11:30	Cardio Express	S.F.20'	11:30	MINIMAX Espalda Sana	30'	11:45		2 60'	11:00	Bike	5 45'									
11:45	Estiramentos	2 45'	11:15		2 45'	12:45	Estiramentos	2 45'	11:30		2 45'									
			12:00		2 45'				11:30	Estiramentos Express	S.F.20'									
									11:30	Fitmom pre parto	3 45'									
									12:15		2 45'									
17:15		2 45'	17:00	Taekwondo Kids / Junior	3 45'	17:00	OutexperienceJunior	60'	17:00		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	ACTIVATE Junior	2 45'	17:00	Taekwondo Kids / Junior	3 45'	17:15		2 45'	11:30	Core Express	S.F.20'			
18:00		2 45'	17:30	Hiit Express	S.F.20'	17:30	Cardio Express	S.F.20'	17:30	Hiit Express	S.F.20'	17:30	Hipopresivos	3 45'						
18:00	Junior/Kids	3 45'	18:00		2 45'	17:45	Step	2 45'	17:45		2 60'	17:30	Hiit Express	S.F.20'						
18:30	Cardio Express	S.F.20'	18:15	Pilates	3 45'	18:00	MINIMAX Espalda Sana	30'	18:00	Pilates	3 45'	18:00		2 60'						
18:45	Pilates	3 45'	18:30	Core Express	S.F.20'	18:30		2 45'	18:30	Core Express	S.F.20'	18:15	Fitmom pre parto	3 45'						
18:45	Estiramentos	2 45'	18:45		2 60'		Core Express		18:45		2 45'	18:30	Cardio Express	S.F.20'						
19:15	Bike	5 45'	19:00	Hipopresivos	3 45'	18:30	Marcha Nórdica	60'	18:45	Hipopresivos	3 45'	19:00		2 45'						
19:30	Core Express	S.F.20'	19:30	Core Express	S.F.20'	18:45	Pilates	3 45'	19:30	Hiit Express	S.F.20'	19:00	Fitmom post parto	3 45'						
19:30		2 60'	19:30	Bike	5 45'	19:15		2 45'	19:30		2 45'	19:30	Core Express	S.F.20'						
19:45	Pilates	3 45'	19:45	Pilates 2	3 45'	19:30	Hiit Express	S.F.20'	19:45	Pilates 2	3 45'	20:00		2 45'						
20:15	Bike	5 45'	19:45		2 45'	20:00		2 45'	20:30	Bike	5 45'									
20:30	Xogos Express	S.F.20'	20:30	Pilates	3 45'	20:30	Pilates	3 45'	20:30	Pilates	3 45'									
21:15	loga	3 60'	20:30	Cardio Express	S.F.20'	20:30	Cadio Express	S.F.20'	20:30	Cardio Express	S.F.20'									
21:15	Running	60'	20:45	Body-Cross	2 45'	20:30	Bike	5 45'	20:45	Body-Cross	2 45'									
21:30	Hiit Express	S.F.20'	21:15	Hipopresivos	3 45'	21:15	loga	3 60'	21:15	Pilates	3 45'									
			21:30	Estiramentos Express	S.F.20'	21:15	Running	60'	21:30	Estiramentos 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 // 16:00 a 23:00

sábados: 09:30 a 13:30

domingos: 09:30 a 13:30