




CUADRANTE DE ACTIVIDADES DIRIXIDAS máis auga SETEMBRO 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				
08:45	WODFIT	BOX	60'	09:00	CORE EXPRESS	SF	20'	09:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	09:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	09:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	11:00	PILATES	2	45'				
09:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	09:15	ZENY	5	45'	09:00	SENIORS	5	45'	09:15	GLUTEBOOM	5	45'	09:15	ZENY	5	45'	11:30	TOTAL EXPRESS	SF	20'				
09:00	MOBILIDADE	5	45'	10:00	BIKE	4	45'	09:30	IOGA TURNOS	3	60'	09:15	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45'	09:30	IOGA	2	60'	11:45	POWER	5	60'				
09:45	POWER	5	60'	10:00	PILATES	2	45'	09:45	POWER	5	60'	10:00	WODFIT	BOX	60'	10:00	POWER	5	60'	12:30	CORE EXPRESS	SF	20'				
10:00	CORE EXPRESS	SF	20'	10:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	10:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'	10:00	CORE EXPRESS	SF	20'	10:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	12:45	BIKE	4	45'				
10:00	PILATES	2	45'	10:00	ZUMBA	5	45'	10:00	HIPOPRESIVOS	2	45'	10:00	PILATES	2	45'	10:00	WODFIT	BOX	60'								
10:45	STEP	5	45'	10:45	PILATES	2	45'	10:15	FITMOM	1	45'	10:00	ZUMBA	5	45'	11:00	ZUMBA	5	45'								
11:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	10:45	WODFIT	BOX	60'	10:45	INVICTO	5	45'	10:00	BIKE	4	45'	11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'								
12:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	10:45	GLUTEBOOM	5	45'	10:45	PILATES TURNOS	2	45'	10:45	PILATES	2	45'	12:00	CORE EXPRESS	SF	20'								
				11:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'	11:00	CORE EXPRESS	SF	20'	11:00	ZENY	5	45'												
				12:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'	12:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	11:00	HIIT EXPRESS	SF	20'												
												11:00	HBX	BOX	45'												
												12:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'												
17:15	ZUMBA KIDS / JUNIOR	3	45'	17:15	MOBILIDADE	5	45'	17:15	ZUMBA KIDS / JUNIOR	3	45'	18:00	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45'	18:00	PILATES	2	45'								
17:15	ZENY	5	45'	17:30	WODFIT KIDS 4-8	BOX	45'	18:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	18:00	CORE EXPRESS	SF	20'	18:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'								
18:00	POWER JUNIOR	3	45'	18:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	18:00	XOGOTECA	1	150'	18:15	ZENY	5	45'	18:45	GLUTEBOOM	5	45'								
18:00	CONTROL POSTURAL EXPRESS	SF	20'	18:00	BALLET KIDS	2	45'	18:00	ZUMBA	5	45'	18:15	TAEKWONDO KIDS 4-7	3	45'	19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'								
18:00	XOGOTECA	1	150'	18:00	POWER	5	60'	18:00	INVICTO JUNIOR	3	45'	18:45	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45'	19:30	ZUMBA	5	45'								
18:00	GLUTEBOOM	5	45'	18:15	TAEKWONDO KIDS 4-7	3	45'	18:15	PILATES TURNOS	2	45'	19:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	20:00	CORE EXPRESS	SF	20'								
18:15	PILATES	2	45'	18:15	WODFIT JUNIOR 9-14	BOX	45'	18:45	LATINO	3	60'	19:00	TAEKWONDO JUNIOR 9-14	3	45'	20:00	WODFIT	BOX	60'								
18:45	LATINO	3	60'	18:45	BALLET JUNIOR	2	45'	18:45	GLUTEBOOM	5	45'	19:00	ZUMBA	5	45'	21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'								
18:45	ZUMBA	5	45'	19:00	TAEKWONDO JUNIOR 9-14	3	45'	18:45	HBX	BOX	45'	19:30	WODFIT	BOX	60'												
19:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'	19:00	ESTIRAMIENTOS EXPRESS	SF	20'	19:00	PILATES	2	45'	19:45	HIPOPRESIVOS TURNOS	2	45'												
19:00	PILATES	2	45'	19:00	STEP	5	45'	19:00	CALISTENIA EXPRESS	SF	20'	19:45	GLUTEBOOM	5	45'												
19:15	WODFIT	BOX	60'	19:00	WODFIT	BOX	60'	19:30	ZENY	5	45'	20:00	INVICTO EXPRESS	SF	20'												
19:30	POWER	5	60'	19:45	HIPOPRESIVOS	2	45'	19:30	BIKE	4	45'	20:30	BIKE	4	45'												
19:45	PILATES	2	45'	19:45	INVICTO	5	45'	19:45	PILATES	2	45'	20:30	PILATES	2	45'												
19:45	IOGA	3	60'	20:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	19:45	IOGA TURNOS	3	60'	20:30	HBX	BOX	45'												
20:00	CORE EXPRESS	SF	20'	20:00	HBX	BOX	45'	20:00	ABILITY EXPRESS	SF	20'	21:00	TOTAL EXPRESS	SF	20'												
20:00	RUNNING	EXT	60'	20:30	PILATES	2	45'	20:00	RUNNING	EXT	60'	21:15	PILATES	2	45'												
20:15	HBX	BOX	45'	20:30	POWER	5	60'	20:00	WODFIT	BOX	60'	21:15	WODFIT	BOX	60'												
20:30	BIKE	4	45'	20:30	WODFIT	BOX	60'	20:15	POWER	5	60'																
20:30	INVICTO	5	45'	21:00	CORE EXPRESS	SF	20'	20:30	HIPOPRESIVOS	2	45'																
21:00	WODFIT	BOX	60'	21:00	PILATES	2	45'	21:00	WODFIT	BOX	60'																
21:00	HIIT EXPRESS	SF	20'	21:15	PILATES	2	45'	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 // 16:00-23:00
 sábados: 10:30-13:30
 domingos:10:30-13:30

