

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado
Sala 1 e 2	SPA	Sala 1 e 2	SPA	Sala 1 e 2	SPA	Sala 1 e 2	SPA	Sala 1 e 2	SPA	Sala 1 e 2
12:30h 60' Pilates Sala 1	10:00h 50' Hidro	10:00h 50' Body Up Sala 1	9:10h 50' Hidro Power	10:00h 60' Ritmos Sala 1	10:00h 50' Hidro	10:00h 45' Body Up Sala 1	9:10h 50' Hidro Power	12:45h 50' Weight Loss Sala 1	10:00h 50' Hidro	10:00h 60' Total training Sala 1
18:20h 50' Step Sala 2	18:30h 45' AMA	12:45h 50' Cycle Sala 2	19:00h 45' AMA	12:30h 60' Pilates Sala 1	18:30h 45' AMA	12:45h 60' Cycle 45' Abs 15' Sala 2	19:00h 45' AMA	18:40h 45' Calisténicos Sala 2	18:30h 30' Bebés	10:00h 60' Karaté Kids Sala 2
18:45h 50' Pilates Sala 1	19:30h 50' Hidro Power	18:45h 30' GAP Sala 1	20:00h 50' Hidro Power	18:20h 50' Aero Local Sala 2	19:30h 50' Hidro Power		20:00h 50' Hidro Power	19:00h 60' Cross Training Sala 1	19:30h 50' Hidro Power	11:30h 60' Yoga Sala 2
19:10h 60' Circuit Training Sala 2		19:15h 45' Body Jump Sala 2		18:45h 55' All Styles Sala 1		18:45h 50' Pilates Sala 1		19:30h 50' Cycle Sala 2		17:00h 60' Karaté Sala 2
19:45h 50' Top Body Sala 1		19:20h 45' Circuit Training Sala 1		19:15h 50' Karaté Kids Sala 2		18:45h 40' SFX Core Sala 2				
20:15h 60' Cycle 45' Abs 15' Sala 2		20:10h 45' Fight Team Sala 1		19:40h 60' H.I.T Sala 1		19:25h 45' Body Jump Sala 2				
20:40h 50' Pilates Sala 1		20:15h 45' Cycle Sala 2		20:15h 60' Karaté Sala 2		19:40h 30' Cardio Gap Sala 1				
		21:00h 60' Zumba Sala 1		20:40h 50' Pilates Sala 1		20:10h 50' Box Fit Sala 1				
		21:00h 30' Abs Sala 2				20:15h 50' Cycle Sala 2				
						21:00h 60' Zumba Sala 1				
						21:10h 30' Core T. / Abs Sala 2				

### HORÁRIO

\* Válido a partir de 9 de Setembro 2019

#### SEGUNDA A SEXTA-FEIRA

Abertura  
7:30h

Encerramento  
22:30h

#### SÁBADO

9:00h -19:30h

#### DOMINGOS E FERIADOS

9:00h -13:00h

O Horário das aulas pode ser alterado sem aviso prévio.  
As aulas só se realizam com um mínimo de 2 alunos.

Contactos: 224 152 671 | 915 355 050