

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	SPA
12:30h 60' Pilates Sala 2	10:00h 50' Hidro	10:00h 50' Body Up Sala 2	9:10h 50' Hidro Power	10:00h 60' Ritmos Sala 2	10:00h 50' Hidro	10:00h 45' Body Up Sala 2	9:10h 50' Hidro Power	10:50h 60' Ritmos Sala 2	10:00h 50' Hidro	10:00h 60' Total training Sala 1	09:10h 40' AMA 1
18:15h 40' Tribokids Sala 1	19:00h 45' Hidro	12:45h 50' Cycle Sala 2	18:30h 45' Hidro	12:30h 60' Pilates Sala 2	19:00h 45' Hidro	12:45h 50' Cycle Sala 2	18:30h 45' Hidro	12:45h 50' Weight Loss Sala 2	19:30h 45' Hidro Power	10:00h 60' Karaté Kids Sala 2	10:10h 40' AMA 2
18:45h 30' Pilates Sala 2	20:00h 45' Hidro Power	18:40h 45' GAP Sala 2	19:45h 45' Hidro Power	18:15h 40' TriboKids Sala 1	20:00h 45' Hidro Power	18:40h 50' Pilates Sala 1	19:45h 45' Hidro Power	18:40h 45' Calisténicos Sala 2		11:30h 60' Yoga Sala 2	11:10h 40' Bebés
19:00h 45' Circuit Training Sala 1		19:15h 30' Step Sala 1		18:45h 30' Body Sala 2		18:40h 30' SFX Core Sala 2		19:00h 60' Cross Training Sala 1		17:00h 60' Karaté Sala 2	
19:15h 30' BB fit Sala 2		19:30h 40' Body Jump Sala 2		19:20h 50' Karaté Kids Sala 2		19:30h 40' Body Jump Sala 2		19:45h 50' Cycle Sala 2			
19:50h 45' Top Body Sala 1		19:50h 30' Afro Local Sala 1		19:20h 30' A&S Sala 1		19:50h 50' Cardio Gap Sala 1					
19:50h 50' Cycle Sala 2		20:15h 50' Cycle Sala 2		19:55h 40' H.I.T Sala 1		20:20h 50' Cycle Sala 2					
20:40h 50' Pilates Sala 1		21:15h 60' Zumba Sala 1		20:20h 60' Karaté Sala 2		21:00h 60' Zumba Sala 1					
				20:40h 50' Pilates Sala 1							

BB FIT: Bum Bum Fit
A&S: Arms & Shoulders

HORÁRIO

* Válido a partir de 8 de Junho 2020

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