

SEGUNDA-FEIRA

7^{H15}_{K45} Pilates
Fabio Laranjeira | estúdio 3

9^{H30}_{K45} Hidroginástica
Leandro Figueiredo | piscina

10^{H00}_{K45} Step/Local
João Mendes | estúdio 1

13^{H00}_{K45} HIIT/Local
Paula Moniz | estúdio 1

18^{H45}_{K45} Localizada
Patrícia Jane | estúdio 1 ★

19^{H15}_{K45} Cycle
Joaquim Iria | estúdio 2

19^{H45}_{K45} Pilates
Patrícia Jane | estúdio 1 ★

TERÇA-FEIRA

7^{H15}_{K45} Cycle
Daniel Monteiro | estúdio 2

9^{H15}_{K45} Hidroginástica
Patrícia Jane | piscina

10^{H30}_{K45} Total Training
Inara Lopes | estúdio 1

11^{H00}_{K45} Hidroginástica
Leandro Figueiredo | piscina

11^{H15}_{K45} Cycle
Andreia Fernandes | estúdio 2

18^{H45}_{K45} Localizada
Pedro E. Santo | estúdio 1

19^{H15}_{K45} Fit Cross
Professor de Sala | Box

19^{H30}_{K45} Cycle
Odete Gouveia | estúdio 2

19^{H30}_{K45} Step
Pedro E. Santo | estúdio 1

QUARTA-FEIRA

9^{H30}_{K45} Hidroginástica
Leandro Figueiredo | piscina

10^{H00}_{K45} Pilates
Inara Lopes | estúdio 3

10^{H45}_{K45} Zumba Fitness
Leandro Figueiredo | estúdio 1

18^{H15}_{K45} Body Pump
Afonso Pires | estúdio 1

19^{H00}_{K45} Cycle
Edmilson Ferreira | estúdio 2

19^{H15}_{K45} Body Balance
Ana Lucas | estúdio 1

20^{H15}_{K45} Hidroginástica
Patrícia Jane | piscina

QUINTA-FEIRA

7^{H15}_{K45} Cycle
Daniel Monteiro | estúdio 2

9^{H00}_{K45} Hidroginástica
Miguel Rocha | piscina ★

10^{H30}_{K45} Total Training
Pedro E. Santo | estúdio 1

13^{H15}_{K45} Pilates
Inara Lopes | estúdio 3

15^{H00}_{K45} Hidroginástica
Miguel Marçal | piscina

18^{H45}_{K45} Total Training
Pedro E. Santo | estúdio 1 ★

19^{H15}_{K45} Fit Cross
Professor de Sala | Box

19^{H30}_{K45} Aeróbica
João Mendes | estúdio 2 ★

19^{H30}_{K45} Cycle
Pedro E. Santo | estúdio 1 ★

SEXTA-FEIRA

9^{H30}_{K45} Hidroginástica
Diogo Vítor | piscina

10^{H00}_{K45} Localizada
Edmilson Ferreira | estúdio 1

18^{H45}_{K45} Cross Local
Miguel Rocha | estúdio 1 ★

19^{H15}_{K45} Cycle
Joaquim Iria | estúdio 2

19^{H30}_{K45} Alongamentos
Miguel Rocha | estúdio 1 ★

20^{H15}_{K45} Hidroginástica
Miguel Rocha | piscina ★

SÁBADO

9^{H10}_{K45} Body Balance
Ana Lucas | estúdio 1

9^{H45}_{K45} Cycle
Andreia Fernandes | estúdio 2

10^{H15}_{K45} Body Combat
Ana Lucas | estúdio 1

11^{H15}_{K45} Localizada
Nuno Duarte | estúdio 1

12^{H15}_{K45} Zumba Fitness
Leandro Figueiredo | estúdio 1

DOMINGO

9^{H30}_{K45} Cycle
Edmilson Ferreira | estúdio 2

10^{H30}_{K45} Power Training
Edmilson Ferreira | estúdio 1

11^{H30}_{K45} Postura/Along.
Edmilson Ferreira | estúdio 1

11^{H45}_{K45} Hidroginástica
Bruno Sousa | piscina

ATIVIDADES NA SALA DE EXERCÍCIO

15 min. TARGET
DE 2ª A 6ª FEIRA - 7h45 | 9h30 | 12h30 | 17h30 | 18h30

30 min. FITCROSS
ÀS 3ªS E 5ªS FEIRAS - 19H15

AULAS AMA

AGOSTO - FÉRIAS DE VERÃO
REGRESSAMOS EM SETEMBRO



SEGUNDA-FEIRA

19:00 Kickboxing/Muay Thai

75 Tiago Apolinário | estúdio 4

20:15 Kickboxing/Muay Thai

75 Tiago Apolinário | estúdio 4

QUARTA-FEIRA

19:00 Kickboxing/Muay Thai

75 Tiago Apolinário | estúdio 4

20:15 Kickboxing/Muay Thai

75 Tiago Apolinário | estúdio 4

SEXTA-FEIRA

19:00 Kickboxing/Muay Thai

75 Tiago Apolinário | estúdio 4