

Hora / Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
07:00 - 08:00	Funcional 45' 07:15	Cycling 45' 07:15	** Pilates Maq. 07:15	Cycling 45' 07:15	Pilates 45' 07:15		
			Funcional 45' 07:15				
08:00 - 09:00	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10		
09:00 - 10:00	Pilates 45' 09:00	Hidro 45' 09:30	Pilates 45' 09:00	Hidro 45' 09:30	** Natação 09:15	Pilates 45' 09:30	
	ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	** Natação 09:15	ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	
			ABS 15' 09:40			Funcional 45' 09:40	
10:00 - 11:00	Hidro 45' 10:10		Hidro 45' 10:10		Hidro 45' 10:10	** Natação 10:15	Pilates 10:10
						Cycling 45' 10:30	
11:00 - 12:00	** Pilates Maq. 11:00	Pilates 45' 11:00		Pilates 45' 11:00		** Natação 11:00	ABS 15' 11:00
						** Natação 11:45	
12:00 - 13:00	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	** Natação 12:30	
	Hidro 45' 12:40	Pilates 45' 12:45	AquaBike 45' 12:40	Localizada 45' 12:45	Hidro 45' 12:40		
	Localizada 45' 12:45	Cycling 45' 12:50	Yoga 55' 12:45		Funcional 45' 12:50		
			Jump 45' 12:50				
15:00 - 16:00	Pilates 45' 15:30	Hidro 45' 15:30		Hidro 45' 15:30			
17:00 - 18:00		** Natação 17:45	** Natação 17:45	** Natação 17:45			
18:00 - 19:00	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10		
	Hidro 45' 18:30	** Natação 18:30	** Natação 18:30	** Natação 18:30	Hidro 45' 18:30		
	Localizada 45' 18:35	Yoga 55' 18:30	GAP 45' 18:30	AquaBike 45' 18:30			
	DeRose Method 55' 18:35	AquaBike 45' 18:30		Cross Training 60' 18:35			
		Cross Training 60' 18:35		Localizada 45' 18:35			
19:00 - 21:00	HIIT 30' 19:00	Hidro 45' 19:20	HIIT 30' 19:00	** Pilates Maq. 19:15	GAP 45' 19:20		
	** Natação 19:20	Jump 45' 19:30	** Natação 19:20	Hidro 45' 19:20	Pilates 45' 19:30		
	ABS 15' 19:30	ABS 15' 19:30	ABS 15' 19:30	ABS 15' 19:30	ABS 15' 19:30		
	Pilates 45' 19:30		Pilates 45' 19:30	Combat 45' 19:30			
	Zumba 45' 19:35		Cycling 45' 19:40	Yoga 55' 19:35			
	Cycling 45' 19:40	AquaPilates 45' 20:10					

NOTA: Mapa de aulas sujeito a alterações.

**Sujeito a inscrição e pagamento na receção