

MAPA DE AULAS - ACADEMIA DE FITNESS

REABERTURA - JUNHO & JULHO

As atividades oferecidas poderão sofrer alteração de horário, designação ou técnico, durante o ano letivo.

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
(SF 45') PILATES 8:00 - 8:45		(SF 45') PILATES 8:00 - 8:45		(SF 45') LOCALIZADA 8:00 - 8:45	
(SF 45') CYCLING 9:00 - 9:45		(OUTDOOR 45') HICT 9:00 - 9:45		(SF 45') CYCLING 9:00 - 9:45	
(OUTDOOR 45') HICT 10:00 - 10:45		(SF 45') GAP 10:00 - 10:45		(SF 45') LOW IMPACT 10:00 - 10:45	
	(SF 45') CORE 12:00 - 12:45	(SF 45') PILATES 12:00 - 12:45	(SF 45') CYCLING 12:00 - 12:45	(SF 45') PILATES 12:00 - 12:45	
	(SF 45') CYCLING 13:00 - 13:45	(SF 45') GAP 13:00 - 13:45	(SF 45') LOCALIZADA 13:00 - 13:45	(OUTDOOR 45') HICT 13:00 - 13:45	
(SF 45') GAP 17:00 - 17:45	(SF 45') CORE 17:00 - 17:45		(SF 45') CYCLING 17:00 - 17:45		
(SF 45') PILATES 18:00 - 18:45	(SF 45') CYCLING 18:00 - 18:45		(SF 45') PILATES 18:00 - 18:45		
(OUTDOOR 45') HICT 19:00 - 19:45	(SF 45') LOCALIZADA 19:00 - 19:45		(OUTDOOR 45') HICT 19:00 - 19:45		

HORÁRIO

2ª a 6ª feira

8h00 - 14h00

16h00 - 20h30

NOTAS:

MÁXIMO DE PARTICIPANTES EM SIMULTÂNEO :

SALA DE EXERCÍCIO: 12 PESSOAS

AULAS DE GRUPO: 10 PESSOAS