

CAMPUS DA AJUDA

COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA (CDA)

Mapa de aulas de grupo*

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:45			Pilates Africa		Pilates Africa
09:45			GAP Africa		Local*
12:15			Local* Africa		GAP Africa
17:00	Cycling Africa	Core Africa		Local Africa	
18:00	Local* Africa	Cycling Africa		Cycling Africa	
19:00	Pilates	GAP*		Core*	

* Aulas no exterior, sempre que possível

45'

*O CDA reserva-se ao direito de realizar alterações no mapa sempre que considerar pertinente.

Sala de exercício

08:30-14:00/16:00-20:30

WWW.ESTADIO.LISBOA.PT

WWW.FACEBOOK.COM/ESTADIO.LISBOA