

Sala 1

SEMANA MANHÃ

SEMANA TARDE

| | 09:00h | 10:00h | 12:45h | 18:00h | 19:00h | 20:00h | 21:00h |
|----------|-------------------|------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------|
| 2ª Feira | | | Indoor Cycling Abdo/Alog (João) | Karaté Infantil Nível 2 (Regadas) | Cardio/Abdom. (Marco André) | Localizada (João) | Pilates (Nair) |
| 3ª Feira | Pilates (Nair) | | | MTV Dance (Neide) | Baileactivo (José Luis) | Step/Abdom. (Marta Isabel) | Yoga (Sara) |
| 4ª Feira | | | Indoor Cycling Abdo/Alog (João) | Karaté Infantil Nível 1 (Regadas) | Boot/Combat (Marco André) | Super Loc. (João) | Pilates (Nair) |
| 5ª Feira | | G.A.P. (Nair) | | MTV Dance (Neide) | Zumba (Nair) | Step/Abdom. (Marta Isabel) | Yoga (Sara) |
| 6ª Feira | | | | Karaté Infantil Nível 2 (Regadas) | Circuit Training (Nuno Cerqueira) | G.A.P. (João) | |

Fim Semana

| | 11:00h | 12:00h | 19:00h |
|---------|-------------------|---|--|
| Sábado | Ballet (Maria) | Karaté Infantil Nível 1 (Regadas) | Abdom/Along (João) |
| Domingo | | | Circuit Training (Nuno Cerqueira) b) |

a) - Dos 3 aos 6 anos

b) - Aula a partir de OUT11

Nível 1 - Iniciação - a partir dos 5 anos

Nível 2 - Avançados

Musculação c/Professor

2ª a 6ª feira - 09h às 13h (Prof. Ricardo Sampaio) e das 17h às 21:30h (Prof. Gonçalo)

Sábados - 09:30h às 13h (Prof. Ricardo Sampaio)

Sala 2

SEMANA TARDE

| | 19:00h | 20:00h |
|----------|------------------------------------|------------------------------------|
| 2ª Feira | Indoor Cycling (Nuno Cerqueira) | |
| 3ª Feira | | Indoor Cycling (Paulo Monteiro) |
| 4ª Feira | Indoor Cycling (Nuno Cerqueira) | |
| 5ª Feira | | Indoor Cycling (Paulo Monteiro) |
| 6ª Feira | Indoor Cycling (André Cunha) | |

Fim Semana

| | 11:00h | 18:00h |
|---------|------------------------|--------------------------|
| Sábado | | Indoor Cycling (João) |
| Domingo | Spinning (Cristina) | |

Horário Funcionamento:

2ª a 6ª - 07:45h às 14:30h e das 16:00h às 22:15h

Sáb. - 09h às 14:00h e das 16:00h às 20:30h

Dom. - 09:30h às 13:30h e das 17h às 20:30h

Feridos - Encerrado