

## CAMPUS DA AJUDA

### MAPA DE ATIVIDADES DO COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA

SALA DE EXERCÍCIO					
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	
15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	
AULAS GRUPO - CDA					
SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
<b>CardioLocal</b> 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	<b>GAP</b> 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	<b>LOCAL</b> 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	<b>CardioLocal</b> 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	<b>GAP</b> 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	
<b>CORE TOTAL 15'</b> 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	<b>CORE TOTAL 15'</b> 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	<b>CORE TOTAL 15'</b> 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	<b>CORE TOTAL 15'</b> 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	<b>CORE TOTAL 15'</b> 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	
<b>PILATES</b> 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	<b>FITBALL/MOBILIDADE</b> 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	<b>PILATES</b> 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	<b>FITBALL/MOBILIDADE</b> 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	<b>ALONGAMENTOS / MOBILIDADE</b> 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	
	<b>YOGA</b> 10:30 - 11:30 SALA ÁFRICA				
<b>LOCAL</b> 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA	<b>UPPER BODY</b> 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA	<b>TOTAL FIT</b> 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA	<b>CardioLocal</b> 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA		
<b>CARDIOPUMP</b> 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA	<b>GAP</b> 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA	<b>CORE</b> 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA	<b>CARDIOPUMP</b> 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA		
<b>ALONGAMENTOS / MOBILIDADE</b> 19:30 - 20:30 SALA ÁFRICA	<b>FITBALL/MOBILIDADE</b> 19:30- 20:30 SALA ÁFRICA	<b>PILATES</b> 19:30-20:30 SALA ÁFRICA	<b>ALONGAMENTOS / MOBILIDADE</b> 19:30 - 20:30 SALA ÁFRICA		
	<b>YOGA</b> 18:30-19:30 SALA OCEANIA		<b>YOGA</b> 18:30-19:30 SALA OCEANIA		

**NOTA 1 - as aulas de grupo requerem check in prévio em <https://reservas.estadio.ulisboa.pt/login.php>**  
**NOTA 2 - O EULisboa reserva-se ao direito de fazer alterações no horário sempre que considerar pertinente**