

FITNESS EULisboa  
**COMPLEXO DE PISCINAS & ACADEMIA DE FITNESS**  
 AULAS RESERVADAS

(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	
COMPLEXO PISCINAS (CP)	ACADEMIA FITNESS (AF)	COMPLEXO PISCINAS (CP)	ACADEMIA FITNESS (AF)	COMPLEXO PISCINAS (CP)	ACADEMIA FITNESS (AF)	COMPLEXO PISCINAS (CP)	ACADEMIA FITNESS (AF)	COMPLEXO PISCINAS (CP)	ACADEMIA FITNESS (AF)	COMPLEXO PISCINAS (CP)	ACADEMIA FITNESS (AF)
	<b>PILATES</b> 8:00 - 9:00	<b>HIDROGINASTICA</b> ● 8:15 - 9:00			<b>PILATES</b> 8:00 - 9:00	<b>HIDROGINASTICA</b> ● 8:15 - 9:00					
<b>HIDROBIKE</b> ● 9:00 - 9:45		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 9:00 - 9:45		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 9:00 - 9:45		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 9:00 - 9:45		<b>HIDROBIKE</b> ● 9:00 - 9:45	<b>ACTIVE YOGA</b> 8:45 - 9:30		
<b>HIDROBIKE</b> ● 9:45 - 10:30		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 9:45 - 10:30				<b>HIDROGINASTICA</b> ● 9:45 - 10:30		<b>HIDROBIKE</b> ● 9:45 - 10:30			
<b>HIDROGINASTICA</b> ● 11:15 - 12:00		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 11:15 - 12:00				<b>HIDROGINASTICA</b> ● 11:15 - 12:00		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 11:15 - 12:00			
<b>HIDRODEEP</b> ● 12:00 - 12:45		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 12:00 - 12:45				<b>HIDROGINASTICA</b> ● 12:00 - 12:45		<b>HIDRODEEP</b> ● 12:00 - 12:45			
<b>HIDROGINASTICA</b> ● 12:45 - 13:30		<b>HIDRODEEP</b> ● 12:45 - 13:30				<b>HIDRODEEP</b> ● 12:45 - 13:30		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 12:45 - 13:30	<b>PILATES</b> 12:30 - 13:30		
		<b>PILATES</b> ● 14:00 - 15:00				<b>PILATES</b> ● 14:00 - 15:00		<b>PILATES</b> ● 14:00 - 15:00			
		<b>PILATES</b> ● 18:00 - 19:00				<b>PILATES</b> ● 18:00 - 19:00		<b>PILATES</b> ● 18:00 - 19:00			
	<b>ACTIVE YOGA</b> 18:15 - 19:00	<b>HIDROGINASTICA</b> ● 18:00 - 18:45			<b>PILATES</b> 18:00 - 19:00	<b>HIDROGINASTICA</b> ● 18:00 - 18:45		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 18:00 - 18:45			
		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 18:45 - 19:30				<b>HIDROGINASTICA</b> ● 18:45 - 19:30		<b>HIDROGINASTICA</b> ● 18:45 - 19:30			
		<b>PILATES</b> ● 19:00 - 20:00				<b>PILATES</b> ● 19:00 - 20:00		<b>PILATES</b> ● 19:00 - 20:00	<b>ACTIVE YOGA</b> 19:00 - 19:45		
		<b>HIDRODEEP</b> ● 19:30 - 20:15				<b>HIDRODEEP</b> ● 19:30 - 20:15		<b>HIDRODEEP</b> ● 19:30 - 20:15			
<b>HIDROBIKE</b> ● 20:30 - 21:15						<b>HIDROBIKE</b> ● 20:30 - 21:15		<b>HIDROBIKE</b> ● 20:30 - 21:15			

REGRAS BALNEÁRIOS (CP)

Cada aula no Complexo de Piscinas (CP) tem um balneário próprio para utilização. A cor da **BOLA (●) NA AULA** representa o balneário que o utente é obrigado a utilizar.

Cada utente pode entrar **15 minutos antes do horário** da sua aula e tem um **máximo de 30 minutos** para sair.

Acreditamos que todos os utentes cumprirão escrupulosamente estas regras, para que toda a comunidade possa praticar em segurança. O cartão de utente não passa a partir deste período.

- BALNEÁRIO GRANDE PISCINA 50M
- BALNEÁRIO PISCINA 25M
- BALNEÁRIO PISO 1

