

FITNESS EULisboa

COMPLEXO DE PISCINAS & ACADEMIA DE FITNESS

MAPA DE 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)
	PILATES 8:00 - 9:00	HIDROGINASTICA ● 8:15 - 9:00			PILATES 8:00 - 9:00	HIDROGINASTICA ● 8:15 - 9:00					
HIDROBIKE ● 9:00 - 9:45		HIDROGINASTICA ● 9:00 - 9:45		HIDROGINASTICA ● 9:00 - 9:45		HIDROGINASTICA ● 9:00 - 9:45		HIDROBIKE ● 9:00 - 9:45			
HIDROBIKE ● 9:45 - 10:30		HIDROGINASTICA ● 9:45 - 10:30		MOBILITY ● 10:00 - 10:45		HIDROGINASTICA ● 9:45 - 10:30		HIDROBIKE ● 9:45 - 10:30			
HIDROGINASTICA ● 11:15 - 12:00		HIDROGINASTICA ● 11:15 - 12:00				HIDROGINASTICA ● 11:15 - 12:00		HIDROGINASTICA ● 11:15 - 12:00			
HIDRODEEP ● 12:00- 12:45		HIDROGINASTICA ● 12:00- 12:45				HIDROGINASTICA ● 12:00- 12:45		HIDRODEEP ● 12:00- 12:45			
HIDROGINASTICA ● 12:45- 13:30	PILATES TRX 12:30- 13:30	HIDRODEEP ● 12:45- 13:30		MOBILITY ● 12:30 - 13:15		HIDRODEEP ● 12:45- 13:30		HIDROGINASTICA ● 12:45- 13:30	PILATES 12:30- 13:30		
		PILATES ● 14:00- 15:00				PILATES ● 14:00- 15:00		PILATES ● 14:00- 15:00			
MOBILITY ● 17:15 - 18:00		PILATES ● 18:00 - 19:00				PILATES ● 18:00 - 19:00					
ZUMBA ● 18:00 - 18:45		HIDROGINASTICA ● 18:00 - 18:45			PILATES 18:00 - 19:00	HIDROGINASTICA ● 18:00 - 18:45					
		HIDROGINASTICA ● 18:45 - 19:30				HIDROGINASTICA ● 18:45 - 19:30					
		PILATES ● 19:00 - 20:00				PILATES ● 19:00 - 20:00					
		HIDRODEEP ● 19:30- 20:15				HIDRODEEP ● 19:30- 20:15					
HIDROBIKE ● 20:30 - 21:15						HIDROBIKE ● 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

