

MAPA DE ATIVIDADES DA ACADEMIA DE FITNESS

Horário Total: 2ª a 6ª feira das 7h45 às 14h00 e das 16h45 às 20h30 e sábados das 10h00 às 12h30

Horário Happy Hour: 2ª a 6ª feira das 7h45 às 14h00 e sábados das 10h00 às 12h30

ATIVIDADES SALA DE EXERCÍCIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H45 - 14H00	7H45 - 14H00	7H45 - 14H00	7H45 - 14H00	7H45 - 14H00	10H00 - 12H30
16H45 - 20H30	16H45 - 20H30	16H45 - 20H30	16H45 - 20H30	16H45 - 20H30	

ATIVIDADES AO AR LIVRE

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
SAQ 8:00 - 8:45 POLI 2		CROSSTRaining 8:00 - 8:45 EULISBOA		PILATES 8:00 - 8:45 POLI 2	
TRX 9:00 - 9:45 POLI 2		PILATES 9:00 - 9:45 POLI 2		HIBT 9:00 - 9:45 POLI 2	
	PILATES 12:30 - 13:15 POLI 2		HIBT 12:30 - 13:15 POLI 2		
PILATES 18:30 - 19:15 POLI 2	SAQ 18:30 - 19:15 POLI 2	GAP 18:30 - 19:15 POLI 2	TRX 18:30 - 19:15 POLI 2		
HIBT 19:30 - 20:15 POLI 2	CROSSTRaining 19:30 - 20:15 EULISBOA	HIBT 19:30 - 20:15 POLI 2	PILATES 19:30 - 20:15 POLI 2		

NOTA: Para a utilização da Sala de Exercício e Atividades ao Ar Livre, em regime de Utilização Livre, será necessário realizar a marcação prévia, com a antecedência máxima de 24h, através de uma Plataforma online Check In

<https://reservas.estadio.ulisboa.pt/login.php>