

CAMPUS DA AJUDA

COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA (CDA)

Atividades ao Ar Livre*

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:30			PILATES	YOGA	PILATES
10:45			GAP		Cardio Local
12:45	YOGA		Total Fit		GAP
17:30	CardioLocal	Total Fit	CORE	Total Fit	
18:45	PILATES	GAP	Total Fit	CORE	
19:15	Core 15 min	Core 15 min	Core 15 min		

- As aulas serão todas no exterior (ou nos espaços exteriores do CDA ou no Parque Florestal do Monsanto).

45' *O CDA reserva-se ao direito de realizar alterações no mapa sempre que considerar pertinente.

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>

Sala de exercício

7:45-14:00

16h45: 20:30

WWW.ESTADIO.ULISBOA.PT

WWW.FACEBOOK.COM/ESTADIO.ULISBOA