

HEALTH & FITNESS 2018 - AULAS LIVRES (provisório)

Todas as aulas livres nos Estúdios e de HidroBike têm vagas limitadas. É necessário levantar uma senha no segurança

		2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	
HORÁRIO TOTAL	HAPPY HOUR (EXCEPTO SÁBADO)	07:30		Tai Chi E2		Tai Chi E2		
		08:15	H ₂ O P25		H ₂ O P25		H ₂ O P25	
		08:30	Balance E2		Gap E1		Stretching E2	
		09:00	H ₂ O Bike P50	H ₂ O P25 H ₂ O Deep P50 Localizada E1	H ₂ O P25 H ₂ O Deep P50	H ₂ O P25 H ₂ O Deep P50 Localizada E1	H ₂ O Bike P50	
		09:30	Yoga E2	Pilates E2	Yoga E2	Pilates E2		
		09:45	HidroSénior P25 HBike Sénior P50	HidroSénior P25	HidroSénior P25	HidroSénior P25	HidroSénior P25 HBike Sénior P50	
		10:15						H ₂ O Bike Express P50
		10:30	HidroSénior P25	HidroSénior P25		HidroSénior P25	HidroSénior P25	
		11:15	H ₂ O P25				Yoga E2 H ₂ O P25	
		12:00	H ₂ O P25	H ₂ O Deep P50 Localizada E1		H ₂ O Deep P50 Localizada E1	H ₂ O P25	
		12:30	BodyTonic E1 Pilates E2		BodyTonic E1		BodyTonic E1 Pilates E2	
		12:45	H ₂ O Deep P50	H ₂ O P25	Yoga E2	H ₂ O P25	H ₂ O Deep P50	
		13:00		Pilates E1				
		15:45	HidroSénior P25	HidroSénior P25		HidroSénior P25	HidroSénior P25	
		18:15	H ₂ O P25 Gap E1		Gap E1		H ₂ O P25 Gap E1	
		19:15		Global Training E1		Global Training E1		
		20:15	Pilates E2	Tai Chi E2	Pilates E2	Tai Chi E2	H ₂ O Deep P50	

LEGENDA:

P25 - Piscina de 25 metros - aulas de 45'
 P50 - Piscina de 50 metros - aulas de 45'
 E1 e E2 - Estúdios de aulas de grupo - aulas de 60'
 Aulas Express - 30'

Horários:

Sala de Exercício - dias úteis das 7h00 às 22h00 / Sábados das 9h00 às 19h00
 Utilização Livre de Piscina - dias úteis das 6h30 às 14h15 / 15h45 às 22h00 / sábados das 8h00 às 19h00
 HappyHour - Dias úteis das 6h30 às 17h44
 Nota: O EULisboa reserva-se ao direito de alterar horários em função da utência
 Nota: **Não é permitida a entrada após 10 minutos do início da aula**