

MAPA DE ATIVIDADES DO COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA

SALA DE EXERCÍCIO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	7H30 - 14H00	
15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	15H30 - 21H00	

AULAS GRUPO - CDA

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
CardioLocal 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	GAP 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	LOCAL 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	CardioLocal 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	GAP 08:30 - 09:30 SALA ÁFRICA	
CORE TOTAL 15' 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	CORE TOTAL 15' 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	CORE TOTAL 15' 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	CORE TOTAL 15' 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	CORE TOTAL 15' 09:30- 09:45 SALA ÁFRICA	
PILATES 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	FITBALL/MOBILIDADE 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	PILATES 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	FITBALL/MOBILIDADE 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	ALONGAMENTOS / MOBILIDADE 09:45 - 10:45 SALA ÁFRICA	

YOGA 10:45 - 11:45 SALA ÁFRICA

LOCAL 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA	UPPER BODY 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA	TOTAL FIT 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA	CardioLocal 17:30 - 18:30 SALA ÁFRICA
CARDIOPUMP 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA	GAP 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA	CORE 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA	CARDIOPUMP 18:30 - 19:30 SALA ÁFRICA
ALONGAMENTOS / MOBILIDADE 19:30 - 20:30 SALA ÁFRICA	BIKE stretch 19:30- 20:30 SALA ÁFRICA	PILATES 19:30-20:30 SALA ÁFRICA	ALONGAMENTOS / MOBILIDADE 19:30 - 20:30 SALA ÁFRICA
	YOGA 18:00 - 19:00 SALA OCEANIA	YOGA 18:00 - 19:00 SALA OCEANIA	

NOTA 1 - as aulas de grupo requerem check in prévio em : <https://reservas.estadio.ulisboa.pt/login.php>

NOTA 2 - O EULisboa reserva-se ao direito de fazer alterações no horário sempre que considerar pertinente