

ACADEMIA DE FITNESS

Mapa Aulas de Grupo

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
MANHÃ	(SALA FITNESS) PILATES 8:00 - 8:45		(SALA FITNESS) PILATES 8:00 - 8:45		(SALA FITNESS) LOCALIZADA 8:00 - 8:45	
	(SALA FITNESS) FUNCTIONAL 9:00 - 9:45		(ACADEMIA FITNESS) TRX* 9:00 - 9:45		(SALA FITNESS) ACTIVE YOGA 9:00 - 9:45	
ALMOÇO	(SALA FITNESS) ZUMBA 12:15 - 13:00	(SALA FITNESS) TOTAL FIT 12:30 - 13:15	(SALA FITNESS) CYCLING 12:30 - 13:15	(SALA FITNESS) TOTAL FIT 12:30 - 13:15	(SALA FITNESS) PILATES 12:30 - 13:15	
	(SALA FITNESS) GAP 13:00 - 13:45					
TARDE	(SALA FITNESS) ACTIVE YOGA 18:30 - 19:15	(SALA FITNESS) BIKE & CORE 18:30 - 19:15	(SALA FITNESS) PILATES 18:30 - 19:15	(ACADEMIA FITNESS) TRX* 18:30 - 19:15		
	(SALA FITNESS) CYCLING 19:30 - 20:15	(SALA FITNESS) LOCALIZADA 19:30 - 20:15	(SALA FITNESS) HIIT 19:30 - 20:15	(SALA FITNESS) BIKE & CORE 19:30 - 20:15		



CHECK-IN

TRX* - Aula realizada outdoor. Em caso de dias com chuva esta será realizada na Sala Fitness



HORÁRIO SALA EXERCÍCIO

2ª a 6ª feira
7h45 às 14h00
16h45 às 20h30

Sábado
10h00 às 12h30

Máximo de participantes em simultâneo
Sala de exercício: 12 pessoas
Aulas de grupo: 10 pessoas