

AULAS ACADEMIA DE FITNESS

As atividades oferecidas poderão sofrer alteração de horário, designação ou técnico, durante o ano letivo.

2018/2019

HORAS	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO	
	Sala	Estúdio	Sala	Estúdio	Sala	Estúdio	Sala	Estúdio	Sala	Estúdio	Sala	Estúdio
08:00 - 08:15												
08:15 - 08:30												
08:30 - 08:45												
08:45 - 09:00												
09:00 - 09:15												
09:15 - 09:30												
09:30 - 09:45												
09:45 - 10:00												
10:00 - 10:15												
10:15 - 10:30												
10:30 - 10:45												
10:45 - 11:00												
11:00 - 11:15												
11:15 - 11:30												
11:30 - 11:45												
11:45 - 12:00												
12:00 - 12:15												
12:15 - 12:30												
12:30 - 12:45												
12:45 - 13:00												
13:00 - 13:15												
13:15 - 13:30												
13:30 - 13:45												
13:45 - 14:00												
14:00 - 14:15												
14:30 - 15:15 - INSTALAÇÃO ENCERRADA PARA LIMPEZA												
16:00 - 16:15												
16:15 - 16:30												
16:30 - 16:45												
16:45 - 17:00												
17:30 - 17:45												
18:00 - 18:15												
18:15 - 18:30												
18:30 - 18:45												
18:45 - 19:00												
19:00 - 19:15												
19:15 - 19:30												
19:30 - 19:45												
19:45 - 20:00												
20:00 - 20:15												
20:15 - 20:30												
20:30 - 20:45												

AULAS

TONIFICAÇÃO MUSCULAR

GAP | LOCAL | ABS

GLUTE | TRX FUSION

PERDA DE PESO

HIIT BOXE | HIIT BIKE

ZUMBA | STEP

PERFORMANCE

FUNCTIONAL TRAINING

FITCROSS

POSTURA

PILATES | TRX FUSION

SALA EXERCÍCIO (SE)

2ª a 6ª feira

7h45 - 14h e 15h30 - 21h45

SÁBADOS

9h45 - 13h45

WORKSHOPS

* Workshops Pontuais (Técnicos/Temáticos).

Gratuitos para todos os utentes da AF.

Máximo 5 participantes

Inscrições na Sala de Exercício



CRECUL

CENTRO DE REABILITAÇÃO CARDIOVASCULAR
UNIVERSIDADE DE LISBOA