

2ª

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
09H45	Pilates Patrícia M.				
10H30					Hidroginástica Arlete Rego
10H45	Localizada David Brás				
12H30	Step Pedro E. Santo				
13H15		Pilates Inês Moreira	TRX Pedro E. Santo	Cycling Nuno Silva	
18H15			TRX R. Crombez		
19H00		Pilates Inês Moreira		Cycling Bruno A	
19H15	Aeróbica R. Crombez		B. Pump João Gil		Hidroginástica Nádia Garrido
20H00					
20H15		Alongamentos Ben Pereira			

3ª

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
10H00					Hidroginástica Jenny M.
10H45	Alongamen. Ana/Carina				
12H30			TRX R. Crombez	Cycling João Gil	
13H15		Yoga Carla Ferraz	Localizada Orlinda M.		
18H30	Jazzy Trainer Pedro E. Santo		Zumba Nuno Antas		
19H00					Hidroginástica Ana S. Correia
19H15	Step Pedro E. Santo				
19H30			B. Pump João Pinto	Cycling Ana Teles	
20H00					
20H15		Yoga Carla Ferraz			

4ª

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
09H45	Pilates Patrícia M.				
10H30					Hidroginástica Francisco B.
10h45	Total Train. David Brás				
12H30	Localizada David Brás				
13H15	Step David Brás			Cycling Nuno Silva	
18H30	Localizada David Brás		Zumba Nuno Antas		
19H00				Cycling Bruno A.	
19H15	Step David Brás		B. Pump João Gil		Hidroginástica Inês Nobre
20H00	Ritmos David Brás				

5ª

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
10H00					Hidroginástica Jenny M.
10H45	Alongamen. Ana/Carina				
12H30				Cycling João Gil	
13H15		Yoga Carla Ferraz	TRX R. Crombez		
18H30	Step Pedro E. Santo				
19H00			B. Pump João Pinto		Hidroginástica Ana S. Correia
19H15	Aeróbica Pedro E. Santo	Pilates Pedro Baracho			
19H30				Cycling Ana Teles	
20H00	Zumba Nuno Antas				

6ª

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
09H45	Pilates c/bola Patrícia M.				
10H30					Hidroginástica Francisco B.
10H45	Localizada Paula Moniz				
12H30	Aeróbica Pedro E. Santo				
13H15	Localizada Pedro E. Santo		Alongamentos Ana C. Novo	Cycling Nuno Silva	
18H15	Localizada R. Crombez				
19H00	Step R. Crombez				
19H15				Cycling Bruno A.	
19H45			TRX R. Crombez		

Sáb

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
10H15	Step David Brás		Pilates Inês / Pedro		Hidroginástica João Lúcio
11H00				Cycling Bruno A.	
11H10	Localizada David Brás				

Dom

	EST. 1	EST. 2	EST. 3	CYCLE	PISCINA
10H15					Hidroginástica João Lúcio
10H45	Localizada Ben Pereira				
11H30				Cycling	
11H45	Alongamentos Ben Pereira				

*Em vigor a partir do dia 1 de Agosto

Novidades do mês

Aulas de 30 minutos

Aulas de 45 minutos

Aulas de 60 minutos

Aulas de Grupo

Agosto · 17

Estádio da Luz

