

HORÁRIO AULAS DE GRUPO

Outubro 2018

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
10H00						CYCLING Tiago Oliveira
						ZUMBA KIDS Marta Teixeira
12H45	PILATES Marta Teixeira	GAP Pedro Silva	ABS Pedro Silva	X55 Pedro Silva		

18H00			PILATES Marta Teixeira			
18H30	CYCLING Tiago Oliveira	CardioPower Cristiana Cruz		HIIT Cristiana Cruz	PILATES Marta Teixeira	
18H45			GAP Pedro Silva		CYCLING Tiago Oliveira	
19H00						
19H15	YOGA Adília Domingues	X55 Pedro Silva		ZUMBA Sofia Lourenço		
19H30	HIIT Cristiana Cruz		CYCLING Tiago Oliveira			

Legenda Cores:

SALA EL SPA
SALA GYM

HORÁRIO AULAS DE NATAÇÃO E HIDROGINÁSTICA

Outubro 2018

Horas	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
09H00 – 09H45		Natação Bébes				
10H00 – 10H45		Hidroginástica				Crianças Iniciação
10H45 – 11H30					Hidroginástica	Crianças Desenvolvimento
18H00 – 18H45		Crianças Desenvolvimento				
19H00 – 19H45	Crianças Iniciação	Adultos Natação 1 e 2		Adultos Natação 1 e 2		
19H45 – 20H30		Hidroginástica		Hidroginástica		