






























Estúdio 1

2º QUINZENA AGOSTO

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h15		7h15		7h15		7h15		7h15		7h15		7h15	
7h50		7h50		7h50		7h50		7h50		7h50		7h50	
9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	
10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	
11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10	
13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00	
13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15	
18h00		18h00		18h00		18h00		18h00		18h00		18h00	
18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10	
18h20		18h20		18h20		18h20		18h20		18h20		18h20	
18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40	
18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50	
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00	
19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30	
19h40		19h40		19h40		19h40		19h40		19h40		19h40	
19h50		19h50		19h50		19h50		19h50		19h50		19h50	
20h10		20h10		20h10		20h10		20h10		20h10		20h10	
20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30	

Estúdio 2

2º QUINZENA AGOSTO

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10	pilates 50m	7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h15		7h15		7h15	LES MILLS BODYBALANCE 50m	7h15		7h15		7h15		7h15	
7h45		7h45	LES MILLS EXWORX 30m	7h45		7h45		7h45		7h45		7h45	
9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	pilates 30m	9h30	
10h30	blast total 30m	10h30	LES MILLS BODYBALANCE 50m	10h30	pilates 30m	10h30		10h30	yoga 60m	10h30		10h30	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	pilates 50m
11h20		11h20		11h20		11h20		11h20		11h20	LES MILLS BODYBALANCE 50m	11h20	
13h00		13h00		13h00		13h00	pilates 50m	13h00		13h00		13h00	
13h15		13h15	LES MILLS BODYBALANCE 30m	13h15	ZUMBA 30m	13h15		13h15	yoga 60m	13h15		13h15	
16h00		16h00		16h00		16h00		16h00	LES MILLS EXWORX 30m	16h00		16h00	
18h00	blast total 30m	18h00	pilates 50m	18h00		18h00		18h00		18h00		18h00	
18h20		18h20		18h20		18h20	blast bunda 30m	18h20		18h20		18h20	
18h30		18h30		18h30	BODY COMBAT 30m	18h30		18h30	LES MILLS SH'BAM 30m	18h30		18h30	
18h40	CROSSTRAINING 50m	18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40	
19h10		19h10		19h10	blast bunda 30m	19h10		19h10	LES MILLS BODYBALANCE 50m	19h10		19h10	
19h40	blast total 30m	19h40		19h40		19h40		19h40		19h40		19h40	
20h10		20h10	pilates 50m	20h10	LES MILLS BODYBALANCE 30m	20h10		20h10	BODY COMBAT 30m	20h10		20h10	
20h15		20h15		20h15		20h15	blast hiit 30m	20h15		20h15		20h15	

Estúdio 3

2ºQUINZENA AGOSTO

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10	CYCLE ^{50m}	7h10		7h10		7h10		7h10	
10h00		10h00		10h00		10h00	CYCLE ^{30m}	10h00		10h00	CYCLE ^{50m}	10h00	
13h00	CYCLE ^{50m}	13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00	
13h15		13h15		13h15		13h15	CYCLE ^{30m}	13h15		13h15		13h15	
16h00		16h00		16h00	CYCLE ^{30m}	16h00		16h00		16h00		16h00	
18h00		18h00	CYCLE ^{30m}	18h00		18h00		18h00		18h00		18h00	
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00	CYCLE ^{30m}	19h00		19h00	
19h10	CYCLE ^{50m}	19h10	CYCLE ^{30m}	19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	

Sala de Exercício

2ºQUINZENA AGOSTO

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10	CTX ^{30m}	7h10		7h10		7h10	CTX ^{30m}	7h10		7h10	
13h15		13h15		13h15		13h15		13h15	CTX ^{30m}	13h15		13h15	
16h00	CTX ^{30m}	16h00		16h00		16h00		16h00		16h00		16h00	
19h00		19h00		19h00		19h00	CTX ^{30m}	19h00		19h00		19h00	
20h00		20h00		20h00	CTX ^{30m}	20h00		20h00		20h00		20h00	

CrossTraining: É necessário efectuar a reserva na recepção. O número de vagas é limitado por aula.

Abdominais: Aulas de curta duração a decorrer na sala de exercício.