















































































2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10	 30m	7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h15	 30m	7h15		7h15		7h15	 30m	7h15	 30m	7h15		7h15	
7h55	 30m	7h55		7h55		7h55		7h55		7h55		7h55	
8h50		8h50	 30m	8h50		8h50		8h50		8h50		8h50	
9h00		9h00		9h00	 30m	9h00	 30m	9h00	 30m	9h00		9h00	
9h30	 30m	9h30	 30m	9h30		9h30		9h30		9h30	 30m	9h30	
9h40		9h40		9h40	 30m	9h40		9h40		9h40		9h40	
9h45		9h45		9h45		9h45		9h45	 50m	9h45		9h45	
10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10	 50m	10h10	
10h15		10h15	 30m	10h15		10h15	 30m	10h15		10h15		10h15	
10h30		10h30		10h30	 30m	10h30		10h30		10h30		10h30	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	 50m
11h20		11h20		11h20		11h20		11h20		11h20	 50m	11h20	
11h55		11h55		11h55		11h55		11h55		11h55		11h55	 50m
13h00		13h00		13h00	 30m	13h00		13h00		13h00		13h00	
13h10		13h10	 50m	13h10		13h10	 50m	13h10		13h10		13h10	
13h15	 30m	13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15	
17h15		17h15	 30m	17h15		17h15		17h15		17h15		17h15	
18h00		18h00	 30m	18h00		18h00	 30m	18h00		18h00		18h00	
18h10	 30m	18h10		18h10	 30m	18h10		18h10		18h10		18h10	
18h20		18h20		18h20		18h20		18h20	 30m	18h20		18h20	
18h40		18h40	 30m	18h40		18h40	 50m	18h40		18h40		18h40	
18h50	 30m	18h50		18h50	 30m	18h50		18h50		18h50		18h50	
19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	 50m	19h10		19h10	
19h30	 30m	19h30		19h30	 30m	19h30		19h30		19h30		19h30	
19h40		19h40		19h40		19h40	 50m	19h40		19h40		19h40	
19h50		19h50	 30m	19h50		19h50		19h50		19h50		19h50	
20h10	 50m	20h10		20h10	 50m	20h10		20h10	 30m	20h10		20h10	
20h30		20h30	 30m	20h30		20h30		20h30		20h30		20h30	

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	
7h45		7h45		7h45		7h45		7h45		7h45		7h45	
7h50		7h50		7h50		7h50		7h50		7h50		7h50	
9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	
9h40		9h40		9h40		9h40		9h40		9h40		9h40	
10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
10h45		10h45		10h45		10h45		10h45		10h45		10h45	
11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10	
13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00	
13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15	
13h30		13h30		13h30		13h30		13h30		13h30		13h30	
15h00		15h00		15h00		15h00		15h00		15h00		15h00	
15h40		15h40		15h40		15h40		15h40		15h40		15h40	
16h00		16h00		16h00		16h00		16h00		16h00		16h00	
18h00		18h00		18h00		18h00		18h00		18h00		18h00	
18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	
18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40	
18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50	
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00	
19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	
19h40		19h40		19h40		19h40		19h40		19h40		19h40	
20h10		20h10		20h10		20h10		20h10		20h10		20h10	
20h15		20h15		20h15		20h15		20h15		20h15		20h15	
20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30	

Estúdio 3

ABRIL

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10	CYCLE ^{50m}	7h10		7h10	CYCLE ^{30m}	7h10		7h10	
10h00		10h00		10h00		10h00	CYCLE ^{30m}	10h00		10h00	CYCLE ^{50m}	10h00	
10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15	CYCLE ^{50m}
13h00		13h00		13h00		13h00	CYCLE ^{30m}	13h00		13h00		13h00	
16h00		16h00		16h00	CYCLE ^{30m}	16h00		16h00		16h00		16h00	
17h00		17h00		17h00		17h00		17h00	CYCLE ^{30m}	17h00		17h00	
18h00	CYCLE ^{50m}	18h00	CYCLE ^{30m}	18h00	CYCLE ^{50m}	18h00	CYCLE ^{30m}	18h00		18h00		18h00	
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00	CYCLE ^{30m}	19h00		19h00	
19h10	CYCLE ^{50m}	19h10	CYCLE ^{30m}	19h10	CYCLE ^{50m}	19h10		19h10		19h10		19h10	
19h30		19h30		19h30		19h30	CYCLE ^{30m}	19h30		19h30		19h30	

Sala de Exercício

ABRIL

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10	TRX ^{30m}	7h10		7h10		7h10	TRX ^{30m}	7h10		7h10	
8h30		8h30	abdominais ^{15m}	8h30		8h30	abdominais ^{15m}	8h30		8h30		8h30	
13h15	TRX ^{30m}	13h15		13h15		13h15		13h15	TRX ^{30m}	13h15		13h15	
19h00		19h00		19h00		19h00	TRX ^{30m}	19h00		19h00		19h00	
19h30	abdominais ^{15m}	19h30	abdominais ^{15m}	19h30	abdominais ^{15m}	19h30	abdominais ^{15m}	19h30	abdominais ^{15m}	19h30		19h30	
20h00		20h00		20h00	TRX ^{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.