



















































































Estúdio 1

Junho

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	
7h55		7h55		7h55		7h55		7h55		7h55		7h55	
8h50		8h50		8h50		8h50		8h50		8h50		8h50	
9h00		9h00		9h00		9h00		9h00		9h00		9h00	
9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	
9h40		9h40		9h40		9h40		9h40		9h40		9h40	
9h45		9h45		9h45		9h45		9h45		9h45		9h45	
10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10	
10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	
11h20		11h20		11h20		11h20		11h20		11h20		11h20	
11h55		11h55		11h55		11h55		11h55		11h55		11h55	
13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00	
13h10		13h10		13h10		13h10		13h10		13h10		13h10	
13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15	
17h15		17h15		17h15		17h15		17h15		17h15		17h15	
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	
19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	
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	

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	
7h50		7h50		7h50		7h50	 LES MILLS BODYBALANCE ^{30m}	7h50	 pilates ^{30m}	7h50		7h50	
9h40		9h40		9h40		9h40	 blast total ^{30m}	9h40		9h40		9h40	
10h10	 LES MILLS SH'BAM ^{30m}	10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10	
10h30		10h30		10h30	 pilates ^{50m}	10h30	 LES MILLS BODYBALANCE ^{30m}	10h30	 yoga ^{60m}	10h30		10h30	
10h45	 blast total ^{30m}	10h45	 LES MILLS BODYBALANCE ^{50m}	10h45		10h45		10h45		10h45		10h45	
11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10	 ZUMBA ^{50m}	11h10	
13h00		13h00		13h00		13h00	 pilates ^{50m}	13h00		13h00		13h00	
13h15		13h15	 LES MILLS BODYBALANCE ^{50m}	13h15	 ZUMBA ^{30m}	13h15		13h15	 yoga ^{60m}	13h15		13h15	
13h30	 yoga ^{60m}	13h30		13h30		13h30		13h30		13h30		13h30	
15h00		15h00		15h00		15h00		15h00		15h00	 blast bunda ^{30m}	15h00	
15h40		15h40		15h40		15h40		15h40		15h40	 blast hiit ^{30m}	15h40	
16h00		16h00		16h00		16h00		16h00	 blast hiit ^{30m}	16h00		16h00	
17h30		17h30		17h30		17h30		17h30	 blast bunda ^{30m}	17h30		17h30	
18h00	 blast total ^{30m}	18h00	 pilates ^{50m}	18h00	 blast hiit ^{30m}	18h00		18h00		18h00		18h00	
18h10		18h10		18h10		18h10	 blast bunda ^{30m}	18h10		18h10		18h10	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	 LES MILLS SH'BAM ^{30m}	18h30		18h30	
18h40	 CROSSTRaining ^{50m}	18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40	
18h50		18h50		18h50		18h50	 BODY ATTACK ^{30m}	18h50		18h50		18h50	
19h00		19h00		19h00	 blast bunda ^{30m}	19h00		19h00		19h00		19h00	
19h10		19h10	 ZUMBA ^{30m}	19h10		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		20h10		20h10	
20h15		20h15		20h15		20h15	 blast hiit ^{30m}	20h15		20h15		20h15	
20h30	 yoga ^{60m}	20h30		20h30		20h30		20h30		20h30		20h30	

Estúdio 3

Junho

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10	CYCLE ^{50m}	7h10		7h10	CYCLE ^{30m}	7h10		7h10	
7h45		7h45	CYCLE ^{30m}	7h45		7h45		7h45		7h45		7h45	
10h00		10h00		10h00		10h00	CYCLE ^{30m}	10h00		10h00	CYCLE ^{50m}	10h00	
10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15	CYCLE ^{50m}
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	

Exterior

Junho

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
18h45		18h45	Obst. OUT ^{50m}	18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h45		19h45		19h45		19h45	Obst. OUT ^{50m}	19h45		19h45		19h45	

Sala de Exercício

Junho

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10	TRX ^{30m}	7h10		7h10		7h10		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.