

HORÁRIO

AULAS DE GRUPO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
8:00	ABERTURA				
9:15	 HIIT CAR	 LOCALIZADA	 HIIT CAR	 LOCALIZADA	
10:30	 PILATES	 PILATES	 PILATES	 PILATES	
13:00					
18:15		 PILATES	 STEP/LOCAL	 PILATES	
19:30	 CYCLING	 ZUMBA	 PILATES	 CYCLING	 ZUMBA
20:15	 ABS	 ABS		 ABS	 ABS
21:00	ENCERRAMENTO				

As aulas tem uma duração de 15 a 45 min. Não serão leccionadas aulas a menos de 2 utentes.
 Aulas com média de frequência mensal inferior a 3 utentes podem cessar.
 O horário pode sofrer alterações sem aviso prévio.