


HORÁRIO

AULAS DE GRUPO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:00	ABERTURA				
09:15	 HIIT CAR	 LOCALIZADA	 HIIT CAR	 LOCALIZADA	
10:30	 PILATES	 PILATES	 PILATES	 PILATES	 PILATES
13:00					
18:15	 PILATES	 PILATES	 PILATES	 PILATES	
19:30	 CYCLING	 CYCLING	 PILATES	ZUMBA  CYCLING	
20:15		 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.