

## 2.ª feira

## 3.ª feira

## 4.ª feira

## 5.ª feira

## 6.ª feira

## Sábado

7H15 (45') <b>BODY TONIC</b>	7H15 (45') <b>HIDRO PUMP</b>	7H15 (45') <b>SPINNING</b>	7H15 (45') <b>HIDRO</b>	7H15 (45') <b>BODY TONIC</b>	
8H30 (60') <b>YOGA</b>	8H30 (60') 8H15 (45') <b>PILATES HIDRO</b>	8H30 (60') <b>MOBILITY</b>	8H30 (60') 8H15 (45') <b>PILATES HIDRO</b>	8H30 (60') <b>YOGA</b>	
09H00 (45') <b>HIDRO</b>		09H00 (45') <b>HIDRO</b>		09H00 (45') <b>HIDRO</b>	
9H45 (45') <b>GLUTONIC</b>	9H45 (60') <b>BODY TONIC</b>	9H45 (60') <b>STRETCHING</b>	9H45 (60') <b>BODY TONIC</b>	09H45 (45') <b>ZUMBA</b>	9H15 (60') <b>PILATES</b>
10H30 (45') <b>HIDRO</b>	10H30 (45') <b>HIDRO</b>	10H30 (45') <b>HIDRO</b>	10H30 (45') <b>HIDRO</b>	10H30 (45') <b>HIDRO</b>	10H30 (60') <b>PILATES</b>
	12H45 (45') <b>HIDRO</b>		12H45 (45') <b>HIDRO</b>		
13H00 (60') <b>PUMP</b>	13H00 (45') <b>PILATES</b>	13H00 (45') <b>BODY TONIC</b>	13H00 (45') <b>SPINNING</b>	13H00 (45') <b>GLUTONIC</b>	
15H45 (45') <b>HIDRO</b>			15H45 (45') <b>HIDRO</b>		
16H30 (45') <b>HIDRO</b>			16H30 (45') <b>HIDRO</b>		
		17H30 (45') <b>GLUTONIC</b>			
18H30 (60') 18H30 (45') 18H30 (60') <b>PILATES SPINNING MOBILITY</b>	18H30 (60') <b>BODY TONIC ATTACK</b>	18H30 (45') 18H30 (60') <b>HIPOPRESSIVOS SPINNING PILATES</b>	18H00 (60') <b>BOXE</b>	18H30 (60') <b>BODY TONIC</b>	18H30 (60') <b>PUMP MOBILITY SPINNING</b>
19H30 (45') 19H30 (60') <b>GLUTONIC BOXE</b>	19H30 (60') 19H30 (45') <b>STRETCHING SPINNING HIDRO</b>	19H30 (60') <b>PUMP</b>	19H00 (30') <b>X-JUMP</b>	19H30 (60') 19H30 (45') 19H30 (45') <b>PILATES SPINNING HIDRO</b>	19H30 (45') <b>COMBAT SPINNING</b>
19H45 (30') <b>STAMYNA</b>					
20H30 (60') 20H30 (45') <b>PUMP HIDRO</b>	20H30 (60') <b>PILATES</b>	20H30 (60') 20H30 (45') <b>STEP TONIC HIDRO SPINNING</b>	20H30 (60') <b>STRETCHING</b>	20H30 (60') <b>BODY TONIC</b>	

CARDIO
  CORPO & MENTE
  HIDROGINÁSTICA
  TONIFICAÇÃO

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO**  
2.ª A 6.ª FEIRA - 07H00 - 22H00

SÁBADO - 09H00 - 13H00 | 16H00 - 20H00

Encerra Domingos e Feriados