

Horário Livre - Trânsito (2018 - 2019)

Hora	Local	2ª	CF	3ª	CF	4ª	CF	5ª	CF	6ª	CF	Sábado	CF
09h00 - 09h45	Piscina Grande			Hidro		Hidro - Cristina		Hidro		Hidro		Hidro	CF
09h30 - 09h50	Sala de Cardiofitness				CF				CF				CF
09h50 - 10h35	Piscina Grande			Hidro - Guimarães	CF			Hidro	CF	Hidro	CF	ZumbaFitness 45`	
10h15 - 10h35	Ginásio				CF				CF		CF		
10h40 - 11h25	Ginásio Sala de Cardiofitness			Hidro - Guimarães	CF			Hidro	CF		CF	GAP	
11h05 - 11h50	Ginásio				CF				CF		CF		
12h30 - 13h15	Ginásio	Treino Circuito 45`		Treino Circuito 45`		ZumbaFitness 30`		Treino Circuito		Treino Circuito 45`			
13h00 - 13h30	Piscina Grande					GAP 30`							
16h05 - 16h50	Piscina Grande	Hidro 45		Hidro 45`		Hidro 45`		Hidro 45`			CF		
16h55 - 17h40	Piscina Grande												
17h45 - 18h30				Zumba Kids				HIP HOP					
18h00 - 18h30	Sala de Cardiofitness		CF		CF		CF		CF		CF		
18h35 - 19h20	Piscina Pequena		CF		CF	CrossTraining Aquático	CF		CF		CF		
	Ginásio	Localizada	CF	Pump Power	CF	Fitball	CF	HIIT	CF	Core	CF		
19h25 - 20h10	Ginásio	HIIT	CF	ZumbaFitness	CF	Militar Training	CF	Pilates 45`	CF	ZumbaFitness	CF		
	Piscina Pequena	Hidro 45`	CF	HidroBike	CF	HidroBike	CF	Hidro	CF	HidroBike	CF		
	Sala de Cardiofitness		CF		CF		CF		CF		CF		
20h15 - 21h00	Ginásio	Pilates 45`		GAP		Core		YOGA 45`		GAP			
	Piscina Pequena	CrossTraining Aquático 45`						CrossTraining Aquático 45`					
	Piscina Grande			Hidro						Hidro			

Por necessidades Técnicas ou pedagógicas, poderão ser alteradas aulas e/ou pistas garantindo sempre as inscrições dos adultos em regime turma.

HORÁRIO :

Segunda-feira das 12H15 às 21H00

Terça a sexta-feira das 8H50 às 21H00

Sábados das 8H50 às 12H30 e 15H00 às 17h30

Yoga - Yoga ashtanga - Exercícios de tonificação muscular e de relaxamento geral com técnicas respiratórias

Core - Treino direcionado para a musculatura do abdominal, região lombar, pélvis e quadril

Pump Power - Treino de resistência e definição muscular com barra e pesos

GAP - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

Localizada - Exercícios localizados de tonificação

Zumba - Aula de dança-ginástica com inspiração latina que inclui a música e movimentos de dança latina e internacional

Pilates - Treino Físico e reeducação postural

Militar Training - Treino físico intenso com base de exercícios de treino militar

Crosstraining Aquático - Treino Funcional de intensidade moderada/elevada em meio aquático

CF - Cardiofitness com acompanhamento personalizado

SQUASH/ TÊNIS / PADEL / SPA /SALA CARDIOFITNESS - Disponível em todos os horários, sujeito às vagas/reservas

Mod. 604 - Horários Oferta Desportiva

set-18