

## Horário Regime de Livre - Trânsito (2019 - 2020) - A partir do dia 1 de outubro de 2019

| Hora          | Local                                  | 2ª              | CF/M | 3ª                 | CF/M | 4ª                               | CF/M | 5ª              | CF/M | 6ª                               | CF/M | Sábado         |
|---------------|--|-----------------|------|--------------------|------|----------------------------------|------|-----------------|------|----------------------------------|------|----------------|
| 09h15 - 10h00 | Piscina                                |                 |      | HIDROGINÁSTICA     | CF/M | HIDROGINÁSTICA                   | CF/M | HIDROGINÁSTICA  | CF/M | HIDROGINÁSTICA                   | CF/M | HIDROGINÁSTICA |
|               | Sala de Cardiofitness e musculação     |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      |                |
| 10h05 - 10h50 | Piscina                                |                 |      | HIDROGINÁSTICA     | CF/M |                                  | CF/M | HIDROGINÁSTICA  | CF/M | HIDROGINÁSTICA                   | CF/M |                |
|               | Sala de Cardiofitness / Ginásio (Sáb.) |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      | ZUMBA FITNESS  |
| 10h55 - 11h40 | Piscina                                |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      |                |
|               | Sala de Cardiofitness / Ginásio (Sáb.) |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      | GAP            |
| 11h45 - 12h30 | Sala de Cardiofitness e musculação     |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      |                |
| 12h30 - 13h15 | Ginásio                                | TREINO CIRCUITO |      | TREINO CIRCUITO    |      | TREINO CIRCUITO                  |      | TREINO CIRCUITO |      | TREINO CIRCUITO                  |      |                |
| 15h40 - 16h25 | Piscina                                |                 |      | HIDROGINÁSTICA     |      | HIDROGINÁSTICA                   |      | HIDROGINÁSTICA  |      | HIDROGINÁSTICA                   |      |                |
| 16h30 - 17h15 | Piscina                                |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      |                |
| 17h20 - 18h05 | Ginásio                                |                 |      | ZUMBA KIDS         |      |                                  |      | HIP HOP         |      |                                  |      |                |
| 18h10 - 18h55 | Ginásio                                |                 |      | OPEN TRAINING      | CF/M | OPEN TRAINING                    | CF/M | OPEN TRAINING   | CF/M | OPEN TRAINING                    | CF/M |                |
|               | Sala de Cardiofitness e musculação     |                 | CF/M |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      |                |
| 19h00 - 19h45 | Piscina                                |                 |      | HIDROGINÁSTICA     |      | HIDROBIKE                        |      | HIDROGINÁSTICA  |      | HIDROBIKE                        |      |                |
|               | Ginásio                                | FREE CLASS      |      | GAP                | CF/M | HIIT                             | CF/M | PILATES         | CF/M | ZUMBA FITNESS                    | CF/M |                |
|               | Sala de Cardiofitness e musculação     |                 |      |                    |      |                                  |      |                 |      |                                  |      |                |
| 19h50 - 20h35 | Piscina                                |                 |      | CROSSTRaining AQUA |      | CROSSTRaining AQUA (19:50-20:10) |      |                 |      | CROSSTRaining AQUA (19:50-20:10) |      |                |
|               | Ginásio                                |                 |      | ZUMBA FITNESS      |      | COMBAT / ABS                     |      | YOGA            |      | FIGHT TEAM                       |      |                |
|               | Sala de Cardiofitness e musculação     |                 |      |                    |      | HIDROGINÁSTICA (20:10 - 21:00)   |      |                 |      | HIDROGINÁSTICA (20:10 - 21:00)   |      |                |

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 20H00

Terça a sexta-feira das 9H00 às 20H00

Sábados das 8H30 às 12H30

**Open Training** - Espaço de treino individualizado e orientado por professor.

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

**GAP** - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

**Localizada** - Exercícios localizados de tonificação

**Free Class** - Treino de modalidades variadas

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

**Treino Circuito** - Exercícios de tonificação muscular realizados em circuito

**Hip-Hop** - Aula coreografada dirteccionada para os jovens que combina vários estilos de dança

**Pilates** - Treino Físico e reeducação postural

**Fight Team** - Treino cardiovascular e de tonificação muscular coreografado que utiliza técnicas de diferentes artes marciais

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

**CF/M** - Cardiofitness / Musculação com acompanhamento personalizado

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