

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 direcionada 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