

AULAS DE GRUPO

HORA	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
	Aulas/Prof.	Estud.	Aulas/Prof.	Estud.	Aulas/Prof.	Estud.	Aulas/Prof.	Estud.	Aulas/Prof.	Estud.
07:15	Circ.Training Tiago Passos	1	Cycling Mariana Ricon	3	Hidro*** Vladimira	P.	Circ.Training Mariana Ricon	2	Cycling Edu	3
08:50			Localizada Mariana Ricon	2	Yoga*** Adriano	2	Localizada Mariana Ricon	2		
09:35			Hidro Claudia Almeida	P.			Hidro Claudia Almeida	P.		
10:00	Localizada Edu	2			Localizada Edu	2			Total Cond. Edu	2
10:40			Zumba Claudia Almeida	1			Ritmos Zurk	1		
11:10	Alongamentos Eduarda	2			Pilates Eduarda	2			Alongamentos Eduarda	2
12:40	Hidro Vasco	P.			Hidro Vladimira	P.			Hidro Vasco	P.
12:45	Circ.Training Tiago Passos	1	Jump Paulo Rocha	2	Circ.Training Roberto Azevedo	1	Corpo & Mente Bessa	2	B. Combat Paulo Rocha	1
12:50	Localizada Edu	2	Cycling João Valente	3	Localizada Edu	2	Cycling João Valente	3	Total Cond. Edu	2
17:30	Total Cond. Edu	2	Localizada Edu	2	Ballet Workout Monika**	2	Pilates Patrícia	2	Localizada Edu	2
18:30	Ritmos Zurk	2	Pilates Patrícia	2	MTV Dance António Silva	2	Cycling Tiago Passos	3	Zumba Claudia Almeida	2
	Hidro Patrícia	P.	ABS 15` Equipa Musculação	C.	Hidro Patrícia	P.	Localizada Patrícia	2	Hidro Patrícia	P.
18:40	Cycling João Valente	3	Circ.Training Tiago Passos	1	Cycling Ricardo Santos	3			Step Joaquim	1
19:15	ABS 15` Equipa Musculação	C.	Hidro Vladimira	P.			Hidro Vladimira	P.		
19:30	Jump Zurk	2			Total Cond. Patrícia	2	ABS 15` Equipa Musculação	C.	Cycling Fábio Zibord	3
19:40	B. Combat João Valente	1	Step Joaquim	1	Ritmos Zurk	1	Circ.Training Tiago Passos	1		
			Localizada Patrícia	2	ABS 15` Equipa Musculação	C.	Yoga Adriano	2	Total Cond. Joaquim	2
19:50			Cycling Tiago Passos	3	Cycling Ricardo Santos	3	Cycling João Valente	3		
20:35	Localizada Fábio Zibord	2	Pilates Bruno Luis	2	Localizada Fábio Zibord	2	Pilates Bruno Luis	2	Localizada Fábio Zibord	2
	MTV Dance António Silva	1			Corpo & Mente Patrícia	1				
21:30	Cycling João Valente	3	Localizada André Luis	2	Jump Zurk	2	Cycling João Valente	3	Circ.Training André Luis	1

HORA	SÁBADO	
	Aulas/Prof.	Estud.
09:30	Yoga Adriano	2
10:00	Cycling Mario Duarte	3
11:00	Core 20` Mario Duarte	1
11:30	Cycling Mario Duarte	3
17:40	Jump Zurk	2
18:40	Ritmos Zurk	2

HORA	DOMINGO	
	Aulas/Prof.	Estud.
10:30	Localizada Edu	2
11:30	Cycling Edu	3

NATAÇÃO*

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
10:00			Adultos		Adultos
17:00			Criança Nível 2		
17:45	Adultos	Criança Nível 1		Criança Nível 1	Adultos
18:30		Criança Nível 2		Criança Nível 2	
19:15	Adultos		Adultos		

HORA	SÁBADO
10:15	Crianças 3 aos 5 anos
11:00	Bebés 6 aos 36 meses
11:45	Crianças Níveis 1 e 2 (+ de 6 anos)

JIU JITSU*

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
11:00	JIU JITSU 90` Todos os Níveis	1	JIU JITSU 90` Todos os Níveis	1	JIU JITSU 90` Todos os Níveis
18:00	JIU JITSU 90` Iniciados	1	JIU JITSU 90` Iniciados	1	
19:30					JIU JITSU 90` Inter./Avançado
20:30		JIU JITSU 90` Inter./Avançado	1	JIU JITSU 90` Inter./Avançado	1

HORA	SÁBADO
16:30	JIU JITSU 90` Todos os Níveis

Por motivo de força maior o Ginásio tem o direito de alterar os horários sem aviso prévio.

As aulas tem duração média de 50 minutos.

* Modalidade extra, pagamento à parte.

** Inicia em 17/10/18.

*** Inicia em Novembro.