



# Horário Aulas de Grupo 2017/2018



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
7h30	FUNCIONAL 2	INDOOR CYCLE  C		INDOOR CYCLE  C	YOGA  1		
7h45							
8h30	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM		
8h45							
9h00	FLEXIBILIDADE 1	YOGA  1	CIRCUIT TRAINING 2	PILATES  2			
9h45						YOGA  1	
10h00	LOCAL 2		INDOOR CYCLE  C		FUNCIONAL 2	INDOOR CYCLE 60'  C	
11h00						<del>BOXE BOXE</del> 1	
12h15		<b>TRX EXP</b>					
12h30	ABS 15' SM		ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM		
12h40	BODY RYTHM 2		YOGA  2	PILATES  2	LOCAL 2		
12h45	<b>TRX</b> F	INDOOR CYCLE  C	<del>BOXE BOXE</del> 1	CROSS TRAINING E	INDOOR CYCLE  C		
12h50		LOCAL 2					
16h30	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM		
17h30	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM		
18h00						KRAV MAGA 2	
18h30	FUNCIONAL 2			LOCAL 2	PILATES  2		
18h40		PILATES  1					
18h45			HIIT 2			ABS 15' SM	
19h00		ZUMBA FITNESS 2		ZUMBA FITNESS 2			
19h15				<del>BOXE BOXE</del> 1	<b>COMBAT FITNESS</b>		
19h30	SAVATE 1 INDOOR CYCLE  C	<b>COMBAT FITNESS</b> 1 INDOOR CYCLE  C	SAVATE 1 GAP 2 INDOOR CYCLE  C	INDOOR CYCLE  C	INDOOR CYCLE  C		
19h45	LOCAL 2				YOGA  2		
20h00		KRAV MAGA 2		LOCAL 2			
20h15		AFRO-LATINAS  1					

O PARQUE reserva-se ao direito de livremente modificar o horário, actividades e professores sem aviso prévio

SM SALA DE MUSCULAC  
C CYCL.F

1 2  
ESTUDIO  
ESTUDIO

E EXTERIOR  
F FRAME TRX