



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	JUMP 2	FUNCIONAL 2	INDOOR CYCLE 60' C	
11h00						BOXE 1	
12h00				FUNCIONAL 2			
12h15		TRX EXP		TRX EXP			
12h30	ABS 15' SM		ABS 15' SM	ABS 15' SM	ABS 15' SM		
12h40	JUMP 2		YOGA 2	PILATES 2	LOCAL 2		
12h45	TRX F	INDOOR CYCLE C	BOXE 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						CAPOEIRA 1	
						KRAV MAGA 2	
18h30		PILATES 1		INDOOR CYCLE C	PILATES 2		
18h40	PILATES 2						
18h45			HIIT 2			ABS 15' SM	
19h00	COMBAT	ZUMBA FITNESS 2		ZUMBA FITNESS 2			
19h15					YOGA 2		
				BOXE 1	COMBAT FITNESS		
19h30	SAVATE 1	CAPOEIRA 1	SAVATE 1	INDOOR CYCLE C	INDOOR CYCLE C		
	INDOOR CYCLE C	INDOOR CYCLE C	GAP 2				
			INDOOR CYCLE C				
19h45	CIRCUIT TRAINING 2						
20h00		KRAV MAGA 2		LOCAL 2	CAPOEIRA 1		
20h15		AFRO-LATINAS 1					

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

SM SALA DE MUSCULAÇ
C CYCLE

1 ESTÚDIO
2 ESTUDIO

E EXTERIOR
F FRAME TRX

