



St.º António dos Cavaleiros

Fitness 25/26 - Baixa Intensidade III

2^a

3^a

4^a

5^a

6^a

Sáb

Dom

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

Cross Sénior

09:55

Estúdio 1

Yoga Sénior

11:10

Estúdio 1

Alongamentos

16:10

Estúdio 3

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

Yoga Sénior

11:10

Estúdio 1

Ritmos e Dança
Sénior

16:10

Estúdio 3

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

Alongamentos

18:40

Estúdio 3

Yoga Nidra

20:20

Estúdio 2

St.º António dos Cavaleiros

Fitness 25/26 - Média Intensidade III

2^a

3^a

4^a

5^a

6^a

Sáb

Dom

Pilates
09:00
Estúdio 1

Pilates
09:05
Estúdio 3

Pilates
13:15
Estúdio 3

Pilates
17:50
Estúdio 3

Pilates
18:40
Estúdio 3

Yoga
19:15
Estúdio 2

Yoga
20:20
Estúdio 2

Pilates
20:20
Estúdio 3

Pilates
08:05
Estúdio 1

Pilates
09:00
Estúdio 1

Pilates
12:10
Estúdio 1

Pilates
13:00
Estúdio 2

Pilates
17:40
Estúdio 1

Pilates
17:45
Estúdio 3

Pilates
20:20
Estúdio 3

Pilates
08:05
Estúdio 3

Pilates
09:00
Estúdio 1

Pilates
09:05
Estúdio 3

Yoga
13:15
Estúdio 2

Pilates
13:15
Estúdio 3

Yoga Stretch
17:40
Estúdio 2

Yoga
18:30
Estúdio 2

Pilates
18:40
Estúdio 3

Yoga
19:25
Estúdio 2

Pilates
08:05
Estúdio 1

Pilates
09:00
Estúdio 1

Pilates
12:10
Estúdio 1

Pilates
13:00
Estúdio 2

Pilates
17:40
Estúdio 1

Pilates
17:45
Estúdio 3

Pilates
20:20
Estúdio 3

Pilates
09:00
Estúdio 1

Pilates
09:05
Estúdio 3

Pilates
13:15
Estúdio 3

Pilates
17:50
Estúdio 3

Pilates
09:45
Estúdio 3

Pilates
10:35
Estúdio 3

Fitness 25/26 - Alta Intensidade

2^a

3^a

4^a

5^a

6^a

Sáb

Dom

Crosstraining

08:05

Estúdio 1

Crosstraining

13:15

Estúdio 1

HIIT Combat

18:40

Estúdio 1

Crosstraining

19:30

Estúdio 1

Cycling

19:30

Estúdio 3

Cycling

08:05

Estúdio 3

Animal Flow

13:00

Estúdio 1

Cycling

13:00

Estúdio 3

HIIT Total 30'

17:00

Estúdio 3

Kettlebell

18:30

Estúdio 1

Animal Flow

08:05

Estúdio 1

Crosstraining

13:15

Estúdio 1

Cross Training

19:30

Estúdio 1

Cycling

20:20

Estúdio 3

Cycling

08:05

Estúdio 3

Animal Flow

13:00

Estúdio 1

Cycling

13:00

Estúdio 3

HIIT GAP 30'

17:00

Estúdio 3

Kettlebell

18:30

Estúdio 1

Total Condicionamento

18:40

Estúdio 3

HIIT ABS (15')

19:30

Estúdio 3

HIIT GAP (30')

19:45

Estúdio 3

HIIT ABS (30')

19:30

Estúdio 3

HIIT Total (30')

19:45

Estúdio 3

Crosstraining

08:05

Estúdio 1

Crosstraining

13:15

Estúdio 1

Crosstraining

19:30

Estúdio 1

HIIT GAP (30')

09:10

Estúdio 3

HIIT Total (30')

11:25

Estúdio 3