

# St.º António dos Cavaleiros



## Fitness 25/26 - Baixa Intensidade

2ª

Ritmos e Dança  
Sénior

09:55

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

3ª

Cross Sénior

09:55

Estúdio 1

Yoga Sénior

11:10

Estúdio 1

Alongamentos

16:10

Estúdio 3

4ª

Ritmos e Dança  
Sénior

09:55

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

5ª

Cross Sénior

09:55

Estúdio 1

Yoga Sénior

11:10

Estúdio 1

Ritmos e Dança  
Sénior

16:10

Estúdio 3

6ª

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

Sáb

Dom

# St.º António dos Cavaleiros



## Fitness 25/26 - Média Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
<b>Pilates</b> <b>09:00</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>08:05</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>08:05</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>08:05</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>09:00</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>09:45</b> Estúdio 3	
<b>Pilates</b> <b>09:05</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>09:00</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>09:00</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>09:00</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>09:05</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>10:35</b> Estúdio 3	
<b>Pilates</b> <b>13:15</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>12:10</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>09:05</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>12:10</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>13:15</b> Estúdio 3		
<b>Pilates</b> <b>17:50</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>13:00</b> Estúdio 2	<b>Yoga</b> <b>13:15</b> Estúdio 2	<b>Pilates</b> <b>13:00</b> Estúdio 2	<b>Pilates</b> <b>17:50</b> Estúdio 3		
<b>Pilates</b> <b>18:40</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>17:40</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>13:15</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>17:40</b> Estúdio 1	<b>Pilates</b> <b>18:30</b> Estúdio 2		
<b>Yoga</b> <b>19:15</b> Estúdio 2	<b>Pilates</b> <b>17:45</b> Estúdio 3	<b>Yoga Stretch</b> <b>17:40</b> Estúdio 2	<b>Pilates</b> <b>17:45</b> Estúdio 3	<b>Yoga</b> <b>19:30</b> Estúdio 2		
<b>Yoga</b> <b>20:20</b> Estúdio 2	<b>Pilates</b> <b>20:20</b> Estúdio 3	<b>Yoga</b> <b>18:30</b> Estúdio 2	<b>Pilates</b> <b>20:20</b> Estúdio 3	<b>Pilates</b> <b>20:20</b> Estúdio 1		
<b>Pilates</b> <b>20:20</b> Estúdio 3		<b>Pilates</b> <b>18:40</b> Estúdio 3				
		<b>Yoga</b> <b>19:25</b> Estúdio 2				

# St.º António dos Cavaleiros



## Fitness 25/26 - Alta Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
<b>Crosstraining</b> <b>08:05</b> Estúdio 1	<b>Cycling</b> <b>08:05</b> Estúdio 3	<b>Animal Flow</b> <b>08:05</b> Estúdio 1	<b>Cycling</b> <b>08:05</b> Estúdio 3	<b>Crosstraining</b> <b>08:05</b> Estúdio 1	<b>HIIT GAP (30')</b> <b>09:10</b> Estúdio 3	
<b>Crosstraining</b> <b>13:15</b> Estúdio 1	<b>Animal Flow</b> <b>13:00</b> Estúdio 1	<b>Crosstraining</b> <b>13:15</b> Estúdio 1	<b>Animal Flow</b> <b>13:00</b> Estúdio 1	<b>Crosstraining</b> <b>13:15</b> Estúdio 1	<b>HIIT Total (30')</b> <b>11:25</b> Estúdio 3	
<b>HIIT Combat</b> <b>18:40</b> Estúdio 1	<b>Cycling</b> <b>13:00</b> Estúdio 3	<b>Cross Training</b> <b>19:30</b> Estúdio 1	<b>Cycling</b> <b>13:00</b> Estúdio 3	<b>Crosstraining</b> <b>19:30</b> Estúdio 1		
<b>Crosstraining</b> <b>19:30</b> Estúdio 1	<b>HIIT Total 30'</b> <b>17:00</b> Estúdio 3		<b>HIIT GAP 30'</b> <b>17:00</b> Estúdio 3			
<b>Cycling</b> <b>19:30</b> Estúdio 3	<b>Kettlebell</b> <b>18:30</b> Estúdio 1	<b>Cycling</b> <b>20:20</b> Estúdio 3	<b>Kettlebell</b> <b>18:30</b> Estúdio 1			
	<b>Total Condicionamento</b> <b>18:40</b> Estúdio 3		<b>Total Condicionamento</b> <b>18:40</b> Estúdio 3			
	<b>HIIT ABS (15')</b> <b>19:30</b> Estúdio 3		<b>HIIT ABS (30')</b> <b>19:30</b> Estúdio 3			
	<b>HIIT GAP (30')</b> <b>19:45</b> Estúdio 3		<b>HIIT Total (30')</b> <b>19:45</b> Estúdio 3			