

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

# St.º António dos Cavaleiros



## Fitness 25/26 - Alta Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
<b>Crosstraining</b> 08:05 Estúdio 1	<b>Cycling</b> 08:05 Estúdio 3	<b>Animal Flow</b> 08:05 Estúdio 1	<b>Cycling</b> 08:05 Estúdio 3	<b>Crosstraining</b> 08:05 Estúdio 1	<b>HIIT GAP (30')</b> 09:10 Estúdio 3	
<b>Crosstraining</b> 13:15 Estúdio 1	<b>Cycling</b> 13:00 Estúdio 3	<b>Animal Flow</b> 12:20 Estúdio 1	<b>Cycling</b> 13:00 Estúdio 3	<b>Animal Flow</b> 12:20 Estúdio 1	<b>HIIT Total (30')</b> 11:25 Estúdio 3	
<b>HIIT Combat</b> 18:40 Estúdio 1	<b>HIIT Total 30'</b> 17:00 Estúdio 3	<b>Crosstraining</b> 13:15 Estúdio 1	<b>HIIT GAP 30'</b> 17:00 Estúdio 3	<b>Crosstraining</b> 13:15 Estúdio 1		
<b>Crosstraining</b> 19:30 Estúdio 1	<b>Kettlebell</b> 18:30 Estúdio 1	<b>Cross Training</b> 19:30 Estúdio 1	<b>Kettlebell</b> 18:30 Estúdio 1	<b>Crosstraining</b> 19:30 Estúdio 1		
<b>Cycling</b> 19:30 Estúdio 3	<b>Total Condicionamento</b> 18:40 Estúdio 3		<b>Total Condicionamento</b> 18:40 Estúdio 3			
	<b>HIIT ABS (15')</b> 19:30 Estúdio 3		<b>HIIT ABS (30')</b> 19:30 Estúdio 3			
	<b>HIIT GAP (30')</b> 19:45 Estúdio 3		<b>HIIT Total (30')</b> 19:45 Estúdio 3			