

St.º António dos Cavaleiros



Época 26/27 | Fitness Baixa Intensidade ||

2^a

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

3^a

Cross Sénior

09:55

Estúdio 1

4^a

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

5^a

Cross Sénior

09:55

Estúdio 1

6^a

Ritmos e Dança
Sénior

09:55

Estúdio 1

Sáb

Dom

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

Yoga Sénior

11:10

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

Yoga Sénior

11:10

Estúdio 1

Cross Sénior

10:45

Estúdio 1

Alongamentos

17:50

Estúdio 3

Alongamentos

16:10

Estúdio 3

Alongamentos

16:10

Estúdio 3

Alongamentos

18:40

Estúdio 3

St.º António dos Cavaleiros



Época 26/27 | Fitness Média Intensidade

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

St.º António dos Cavaleiros



Época 26/27 | Fitness Alta Intensidade

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