



**SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS**

**MAPA DE AULAS DE GRUPO**



	ESPAÇO INDOOR					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
9:20 - 10:05	Postura e Movimento <small>E1</small>	Pilates <small>E1</small>	Postura e Movimento <small>E1</small>	Pilates <small>E1</small>	Postura e Movimento <small>E1</small>	
10:30 - 11:15	Cross Sénior <small>E1</small> / Yoga <small>E3</small>	Ritmos e Dança Sénior <small>E1</small>	Cross Sénior <small>E1</small>	Ritmos e Dança Sénior <small>E1</small>	Cross Sénior <small>E1</small>	
11:45 - 12:30		Pilates <small>E1</small>		Pilates <small>E1</small>		Yoga <small>E3</small>
12:45 - 13:30	Cycling <small>E3</small>				Cycling <small>E3</small>	
13:15 - 14:00	Cross Training <small>E1</small>	Animal Flow <small>E1</small> / Cycling <small>E3</small>	Cross Training <small>E1</small>	Animal Flow <small>E1</small> / Cycling <small>E3</small>	Cross Training <small>E1</small>	
17:45 - 18:30	HIIT <small>E1</small> / Pilates <small>E3</small>	Kettlebell <small>E1</small> / Total Condicionamento <small>E3</small>	Ritmos e Dança <small>E1</small> / Cycling <small>E3</small>	Kettlebell <small>E1</small> / Total Condicionamento <small>E3</small>	HIIT <small>E1</small> / Pilates <small>E3</small>	
19:15 - 20:00	Cross Training <small>E1</small>	Cycling <small>E3</small> / Karaté <small>E1</small>	Cross Training <small>E1</small> / Yoga <small>E3</small>	Cycling <small>E3</small> / Karaté <small>E1</small>	Cross Training <small>E1</small>	
20:20 - 21:05	Yoga <small>E3</small>	Pilates <small>E2</small> / Karaté <small>E1</small>		HIIT <small>E2</small> / Karaté <small>E1</small>	Pilates <small>E1</small> / Yoga <small>E3</small>	

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade

- E1** - Estúdio 1
- E3** - Estúdio 3

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.

Atualizado a 4 de maio de 2021.