

**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 E1	Pilates E1	Postura e Movimento E1	Pilates E1	Postura e Movimento E1	
10:30 - 11:15	Cross Sénior E1, Yoga E3		Cross Sénior E1	Ritmos e Dança Sénior E1	Cross Sénior E1	
11:45 - 12:30		Pilates E1		Pilates E1		Yoga E3
13:15 - 14:00	Cross Training E1	Animal Flow E1, Cycling E3	Cross Training E1	Animal Flow E1, Cycling E3	Cross Training E1	
17:45 - 18:30	HIIT E1, Pilates E3	Kettlebell E1, Total Condicionamento E3	Cycling E3, Ritmos e Dança E1	Kettlebell E1, Total Condicionamento E3	HIIT E1, Pilates E3	
19:15 - 20:00	Cross Training E1	Cycling E3, Karaté E1	Cross E1, Yoga E3	Cycling E3, Karaté E1	Cross Training E1	
20:20 - 21:05	Localizada E1, Yoga E3	Pilates E3		HIIT E3	Pilates E1, Yoga E3	
20:45 - 21:30		Karaté E1		Karaté E1		

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade

E1 - Estúdio 1

E3 - Estúdio 3

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.

Atualizado a 30 de junho de 2021.