

**MAPA DE AULAS DE GRUPO**



	ESPAÇO INDOOR					
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
8:15 - 9:30	Cross Training E1 ●●● <b>Novo</b>				Cross Training E1 ●●● <b>Novo</b>	
9:20 - 10:05	Postura e Movimento E1 ● ●● Yoga E3 ●●	Pilates E1 ●●	Postura e Movimento E1 ●●	Pilates E1 ●●	Postura e Movimento E1 ●●	
10:30 - 11:15	Cross Sénior E1 ●		Cross Sénior E1 ●	Ritmos e Dança Sénior E1 ●●●	Cross Sénior E1 ●	
11:45 - 12:30		Pilates E1 ●●		Pilates E1 ●●		
12:45 - 13:30		Animal Flow E1 ●●●		Animal Flow E1 ●●●		
13:15 - 14:00	Cross Training E1 ●●●	Cycling E3 ●●●	Cross Training 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 ●●●	Cross Training E1 ●●● Yoga E3 ●●	Cycling E3 ●●●	Cross Training E1 ●●●	
20:20 - 21:05	Localizada E1 ●●● Yoga E3 ●●	Pilates E3 ●●		HIIT E3 ●●●	Pilates E1 ●● Yoga E3 ●●	

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade

- E1 - Estúdio 1
- E3 - Estúdio 3

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.

Atualizado a 1 de outubro de 2021.