

**SANTO ANTÓNIO DOS CAVALEIROS**

**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				Cross Training E1	
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	
12:00 - 12:45		Pilates E1		Pilates E1		
13:00 - 13:45		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			Cycling E3 Ritmos e Dança E1		Pilates E3	
18:00 - 18:45	HIIT E1	Kettlebell E1 Total Condicionamento E3		Kettlebell E1 Total Condicionamento E3	HIIT E1	
18:15 - 19:00	Pilates E3					
19:00 - 19:45	Cross Training E1		Cross Training E1 Yoga E3		Cross Training E1	
19:15 - 20:00		Cycling E3		Cycling E3		
20:00 - 20:45	Localizada E1 Yoga E3				Pilates E1	
20:15 - 21:00		Pilates E3		HIIT E3	Yoga E3	

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade

- E1 - Estúdio 1
- E3 - Estúdio 3

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.