



Santo António dos Cavaleiros
Mapa de Aulas de Grupo

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
Estúdio 1	Estúdio 3	Estúdio 1	Estúdio 3	Estúdio 1	Estúdio 3	Estúdio 1	Estúdio 3	Estúdio 1	Estúdio 3
8:15 Cross Training ●●●								8:15 Cross Training ●●●	
9:20 Postura e Movimento ●	9:20 Yoga Sénior ●	9:20 Pilates ●●		9:20 Postura e Movimento ●		9:20 Pilates ●●		9:20 Postura e Movimento ●	9:20 Yoga Sénior ●
10:30 Cross Sénior ●				10:30 Cross Sénior ●		10:30 Ritmos e Dança Sénior ●		10:30 Cross Sénior ●	
		12:00 Pilates ●●				12:00 Pilates ●●			
13:15 Cross Training ●●●		13:00 Total Condicionamento ●●	13:15 Cycling ●●●	13:15 Cross Training ●●●		13:00 Total Condicionamento ●●	13:15 Cycling ●●●	13:15 Cross Training ●●●	
18:00 HIIT ●●●	18:15 Pilates ●●	18:00 Kettlebell ●●●	18:00 Total Condicionamento ●●	17:45 Ritmos e Dança ●●●	17:45 Cycling ●●●	18:00 Kettlebell ●●●	18:00 Total Condicionamento ●●	18:00 HIIT ●●●	17:45 Pilates ●●
19:00 Cross Training ●●●		19:15 Karaté ●●●	19:15 Cycling ●●●	19:00 Cross Training ●●●	19:00 Yoga ●	19:15 Karaté ●●●	19:15 Cycling ●●●	19:00 Cross Training ●●●	
20:00 Localizada ●●●	20:00 Yoga ●	20:00 Karaté ●●●	20:15 Pilates ●●			20:00 Karaté ●●●	20:15 HIIT ●●●	20:00 Pilates ●●	20:15 Yoga ●
		20:45 Karaté ●●●				20:45 Karaté ●●●			

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.

Atualizado a 17 de janeiro de 2022.

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade