

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 ●●●				8:15 Cross Training ●●●	
9:20 Postura e Movimento ●	9:20 Yoga Sénior ●	9:20 Pilates ●●	9:20 Cycling ●●●●	9:20 Postura e Movimento ●		9:20 Pilates ●●	9:20 Cycling ●●●●	9:20 Postura e Movimento ●	9:20 Yoga Sénior ●
10:15 Cross Sénior ●				10:15 Cross Sénior ●		10:30 Ritmos e Dança Sénior ●		10:15 Cross Sénior ●	
		12:00 Pilates ●●				12:00 Pilates ●●			
13:15 Cross Training ●●●		13:00 Animal Flow ●●	13:00 Cycling ●●●●	13:15 Cross Training ●●●		13:00 Animal Flow ●●	13:00 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 9 de maio de 2022.

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade