

Fitness



Piscina de Santo António dos Cavaleiros

Stº António dos Cavaleiros - Fitness 25/26 | Alta Intensidade



2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb
Crosstraining 8:05 Estúdio 1	Cycling 08:05 Estúdio 3	Animal Flow 8:05 Estúdio 1	Cycling 08:05 Estúdio 3	Crosstraining 8:05 Estúdio 1	HIIT (GAP) 9:10 Estudio 3
Crosstraining 13:15 Estúdio 1	Cycling 13:00 Estúdio3	Crosstraining 13:15 Estúdio 1	Cycling 13:00 Estúdio3	Crosstraining 13:15 Estúdio 1	HIIT Total 11:25 Estúdio 3
HIIT Combat 18:40 Estúdio 1	Animal Flow 13:00 Estúdio 1	Crosstraining 19:30 Estúdio 1	Animal Flow 13:00 Estúdio 1	Crosstraining 19:30 Estúdio 1	
Crosstraining 19:30 Estúdio 1	HIIT Total 30' 17:00 Estúdio 3	Cycling 20:20 Estúdio 3	HIIT GAP 30' 17:00 Estúdio 3		
Cycling 19:30 Estúdio 3	Kettlebell 18:30 Estúdio 1		Kettlebell 18:30 Estúdio 1		
Localizada 20:20 Estúdio 1	T. Condicionamento 18:40 Estúdio 3		T. Condicionamento 18:40 Estúdio 3		
	HIIT (ABS) 19:30 Estúdio3		HIIT (ABS) 19:30 Estúdio3		
	HIIT (GAP) 19:30 Estúdio 3		HIIT Total 19:30 Estúdio 3		

Stº António dos Cavaleiros - Fitness 25/26 | Média Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb
Pilates 9:00 Estúdio 1	Pilates 9:00 Estúdio 1	Pilates 8:05 Estúdio 3	Pilates 9:00 Estúdio 1	Pilates 9:00 Estúdio 1	Pilates 9:45 Estudio 3
Pilates 9:05 Estúdio 3	Pilates 12:10 Estúdio 1	Pilates 9:05 Estúdio 1	Pilates 12:10 Estúdio 1	Pilates 9:05 Estúdio 3	Pilates 10:35 Estudio 3
Pilates 13:15 Estúdio 3	Pilates 13:00 Estúdio 2	Pilates 9:00 Estúdio 3	Pilates 13:00 Estúdio 2	Pilates 13:15 Estúdio 3	
Pilates 17:50 Estúdio 3	Pilates 17:40 Estúdio 1	Yoga 13:15 Estúdio 2	Pilates 17:40 Estúdio 1	Pilates 17:50 Estúdio 3	
Pilates 18:40 Estúdio 3	Pilates 17:45 Estúdio 3	Pilates 13:15 Estúdio 3	Pilates 17:45 Estúdio 3	Yoga 18:30 Estúdio 2	
Yoga 19:15 Estúdio 2	Pilates 20:20 Estúdio 3	Yoga Strecht 17:40 Estúdio 2	Pilates 20:20 Estúdio 3	Yoga 19:30 Estúdio 2	
Yoga 20:20 Estúdio 2	Pilates 20:20 Estúdio 3	Yoga 18:30 Estúdio 2	Pilates 20:20 Estúdio 3	Pilates 20:20 Estúdio 1	
		Yoga 19:25 Estúdio 2			

Stº António dos Cavaleiros - Fitness 25/26 | Baixa Intensidade



2ª

Ritmos &
Dança Sénior
9:55
Estúdio 1

Cross Sénior
10:45
Estúdio 1

3ª

Cross Sénior
9:55
Estúdio 1

Yoga Sénior
11:10
Estúdio 1

Alongamentos
16:10
Estúdio 3

4ª

Ritmos &
Dança Sénior
9:55
Estúdio 1

Cross Sénior
10:45
Estúdio 1

5ª

Cross Sénior
9:55
Estúdio 1

Yoga Sénior
11:10
Estúdio 1

Ritmos &
Dança Sénior
16:10
Estúdio 3

6ª

Ritmos &
Dança Sénior
9:55
Estúdio 1

Cross Sénior
10:45
Estúdio 1

Alongamentos
18:40
Estúdio 3

Yoga Nidra
20:20
Estúdio 2