

# Fitness



Piscina de Santo António dos Cavaleiros

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



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

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

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