



* BARREIRO *

SEGUNDA FEIRA

10:00 - COMBAT 30´
10:30 - ABDOMINAL 15´
10:40 - PUMP 45´
10:45 - ABS 15´
17:30 - ABS 15´
18:30 - ZUMBA 45´
19:15- PILATES 45´

TERÇA FEIRA

09:30 - CYCLING 30´
10:15 - ALONGAMENTO 15
17:30 - ALONGAMENTO 15´
18:30 - ZUMBA 45´
19:20 - GAP 30´
20:00- ABS 15´

QUARTA FEIRA

09:30 - GAP 30´
10:00 - PILATES 45´
10:30 - ALONGAMENTOS 15
17:30 - ABS 15´
19:00 - CYCLING 45´
19:45 - HIOPRESSIVO 45´

AULAS DE GRUPO

QUINTA FEIRA

09:45 - ABS 15´
10:00 - CROSSTRAINNG 45´
17:30 - QUEIMA 15´
18:30 - CYCLING 45´
19:30 - LOCALIZADA 45´
20:00 - ABS 15´

SEXTA FEIRA

09:30 - PUMP 45´
10:20 - COMBAT 30´
11:30 - ALONGAMENTO 15
18:30 - LOCALIZADA 30´
19:15 - PILATES 45´

SÁBADO

09:30 - CROSSTRAINNG 45´
10:20 - ZUMBA 45´

*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES
Marque sempre a sua aula na APP Sports Go