



* ALHOS VEDROS *

SEGUNDA FEIRA

09:30 - ALONGAMENTO 15´
10:30 - ABDOMINAL 15´
11:30 - QUEIMA 15´
16:30 - ALONGAMENTO 15´
17:30 - ABDOMINAL 15´
19:15 - QUEIMA 30´

TERÇA FEIRA

09:30 - ABDOMINAL 15´
10:30 - QUEIMA 15´
11:30 - ALONGAMENTO 15´
16:30 - ABDOMINAL 15´
17:30 - ALONGAMENTO 15´
18:30 - ABDOMINAL 15´
19:15 - ABDOMINAL 30´

QUARTA FEIRA

09:30 - QUEIMA 15´
10:30 - ALONGAMENTO 15´
11:30 - ABDOMINAL 15´
16:30 - QUEIMA 15´
17:30 - QUEIMA 15´
18:30 - QUEIMA 15´
19:15 - GAP 30´

AULAS DE GRUPO

QUINTA FEIRA

09:30 - ALONGAMENTO 15´
10:30 - ABDOMINAL 15´
11:30 - QUEIMA 15´
16:30 - ABDOMINAL 15´
17:30 - ABDOMINAL 15´
18:30 - PILATES 30´

SEXTA FEIRA

09:30 - ABDOMINAL 15´
10:30 - QUEIMA 15´
11:30 - ABDOMINAL 15´
16:30 - QUEIMA 15´
17:30 - QUEIMA 15´
18:30 - PUMP 30´
19:15 - PILATES 45´

SÁBADO

10:30 - ABDOMINAL 15´

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