



ALHOS VEDROS



SEGUNDA FEIRA

10:30 - ABS 15´

17:30 - ABS 15´

19:15 - QUEIMA 30´

TERÇA FEIRA

10:30 - QUEIMA 15´

17:30 - ALONGAMENTO 15´

18:30 - PILATES 45´

QUARTA FEIRA

10:30 - ALONGAMENTO 15´

17:30 - QUEIMA 15´

19:15 - GAP 30´

AULAS DE GRUPO

QUINTA FEIRA

10:30 - ABS 15´

17:30 - ABS 15´

18:30 - HIIT 30´

SEXTA FEIRA

10:30 - ALONGAMENTO 15´

17:30 - QUEIMA 15´

18:30 - LOCALIZADA 45´

19:20 - PILATES 45´

**O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES*

Marque sempre a sua aula na APP Sports Go