



BROWNS
SPORTS RESORT

Aulas | Classes

Em vigor desde
Valid since
4/Dez/2023

Seg | Mon

9:00		Pilates Helena Teixeira ⌛ 50 min	
9:30		Aqua Aerobics Carla Rodrigues ⌛ 50 min	
10:00		Aerobic Mix Bela Pereira ⌛ 50 min	
11:00		Pilates Helena Teixeira ⌛ 50 min	
		Cycling João Pais ⌛ 50 min	
18:00		Yoga Ema Jamarino ⌛ 1h30	
19:30		Jump In Carol Ramage ⌛ 50 min	

Qui | Thu

8:00		Cycling João Pais ⌛ 50 min	
9:00		B Fit João Pais ⌛ 50 min	
10:00		SOS Back Helena Teixeira ⌛ 50 min	
11:00		Yoga Ema Jamarino ⌛ 1h30	
18:30		Tabata Training João Pais ⌛ 50 min	
19:30		Step João Pais ⌛ 50 min	

Ter | Tue

8:00		Tabata Training João Pais ⌛ 50 min	
9:00		Mobility & Stretching João Pais ⌛ 50 min	
10:00		B Pump Helena Teixeira ⌛ 50 min	
11:00		Zumba Bela Pereira ⌛ 50 min)	
18:30		B Tech Carol Ramage ⌛ 45 min	
19:15		Cycling Carol Ramage ⌛ 50 min	

Sex | Fri

9:00		B Pump Helena Teixeira ⌛ 50 min	
10:00		B Balance Helena Teixeira ⌛ 50 min	
11:00		SOS Back Carla Rodrigues ⌛ 50 min	
		Cycling João Pais ⌛ 50 min	
18:00		Bumbum + Abs Eliaana Silva ⌛ 50 min	
19:00		Yoga Ema Jamarino ⌛ 1h30	

Este horário está sujeito a alterações sem aviso prévio.
This timetable is subject to change without prior advice.

Qua | Wed

8:00		Localizada Carla Rodrigues ⌛ 50 min	
9:00		Pilates Helena Teixeira ⌛ 50 min	
9:30		Aqua Aerobics Carla Rodrigues ⌛ 50 min	
10:00		Step João Pais ⌛ 50 min	
11:00		Pilates Helena Teixeira ⌛ 50 min	
		Cycling João Pais ⌛ 50 min	
18:00		TRX João Pais ⌛ 50 min	
19:00		Cycling Eliaana Silva ⌛ 50 min	

Sáb | Sat

10:00		Jump In Carol Ramage ⌛ 50 min	
11:00		TRX João Pais ⌛ 50 min	

- Treino Cardio | Cardio Workout
- Treino de Força | Strength Training
- Treino Funcional | Functional Training
- Flow (Corpo e Mente) | Flow (Body & Mind)
- Ritmos e Coreografia | Rhythms and Choreography