

Segunda Monday

9:00  
Mobility & Stretching
João Pais ⌛ 50 min

10:00  
Aerobic Mix
Bela Pereira ⌛ 50 min

10:10  
Cycling
João Pais ⌛ 45 min

11:00  
SOS Back
Bela Pereira ⌛ 50 min

11:05  
Cycling
João Pais ⌛ 45 min

18:00  
Yoga
Ema Jamarino ⌛ 90 min

19:30  
Jump In
Carol Ramage ⌛ 50 min

Terça Tuesday

8:00  
Tabata Training
João Pais ⌛ 50 min

9:00  
Mobility & Stretching
João Pais ⌛ 50 min

10:00  
Core & More
Bela Pereira ⌛ 50 min

11:00  
Zumba
Bela Pereira ⌛ 50 min

18:30  
B Tech
Carol Ramage ⌛ 45 min

19:15  
Cycling
Carol Ramage ⌛ 50 min

Quarta Wednesday

8:00  
Localizada
Eliana Silva ⌛ 50 min

9:00  
Pilates
Eliana Silva ⌛ 50 min

9:30  
Aqua Aerobics
Michelle Nienhuis ⌛ 50 min

10:00  
Step
João Pais ⌛ 50 min

11:05  
Cycling
João Pais ⌛ 45 min

18:00  
Circuit Training
João Pais ⌛ 50 min

19:00  
Cycling
Carol Ramage ⌛ 50 min

Quinta Thursday

8:00  
Cycling
João Pais ⌛ 50 min

9:00  
B Fit
João Pais ⌛ 50 min

10:00  
SOS Back
Bela Pereira ⌛ 50 min

11:00  
Yoga
Ema Jamarino ⌛ 90 min

18:30  
Tabata Training
João Pais ⌛ 50 min

19:20  
Step
João Pais ⌛ 50 min

Sexta Friday

9:00  
Y Pump
Lúcia Marta ⌛ 50 min

9:30  
Aqua Aerobics
Michelle Nienhuis ⌛ 50 min

10:10  
Cycling
Lúcia Marta ⌛ 45 min

10:10  
Mobility & Stretching
João Pais ⌛ 50 min

11:05  
Cycling
João Pais ⌛ 45 min

18:00  
Bumbum + Abs
Eliana Silva ⌛ 50 min

19:00  
Yoga
Ema Jamarino ⌛ 90 min

Sábado Saturday

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)
(Body & Mind)
-  **Ritmos e Coreografia**
Rhythms & Choreography

AVISO: As Aulas de Fitness podem ser lecionadas por outro instrutor ou substituídas por aulas similares se o instrutor principal não estiver disponível. Em último caso, serão canceladas.
NOTICE: The Fitness Classes may be conducted by a different instructor or replaced with similar classes if the main instructor is unavailable. If there is no solution, they will be cancelled.



BROWNS
SPORTS RESORT

Aulas de Fitness Fitness Classes

Em vigor desde | Valid since 28/Abril/2025