

Segunda Monday

9:00  
Pilates
👤 Filipa Abreu ⌚ 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 19/Maio/2025