

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

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

11:00  
Zumba
👤 Bela Pereira ⌚ 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.