

Segunda Monday	Terça Tuesday	Quarta Wednesday	Quinta Thursday	Sexta Friday	Sábado Saturday
9:00   Pilates ♂ Filipa Abreu ⌛ 50 min	8:00   Tabata Training ♂ João Pais ⌛ 50 min	8:00   Localizada ♂ Eliana Silva ⌛ 50 min	8:00   Cycling ♂ João Pais ⌛ 50 min	9:00   Y Pump ♂ Lúcia Marta ⌛ 50 min	10:00   Jump In ♂ Carol Ramage ⌛ 50 min
10:00   Aerobic Mix ♂ Bela Pereira ⌛ 50 min	9:00   Mobility & Stretching ♂ João Pais ⌛ 50 min	9:00   Pilates ♂ Eliana Silva ⌛ 50 min	9:00   B Fit ♂ João Pais ⌛ 50 min	9:30   Aqua Aerobics ♂ Michelle Nienhuis ⌛ 50 min	11:00   TRX ♂ João Pais ⌛ 50 min
10:10   Cycling ♂ João Pais ⌛ 45 min	10:00   Core & More ♂ Bela Pereira ⌛ 50 min	9:30   Aqua Aerobics ♂ Michelle Nienhuis ⌛ 50 min	10:00   SOS Back ♂ Bela Pereira ⌛ 50 min	10:10   Cycling ♂ Lúcia Marta ⌛ 45 min	
11:00   SOS Back ♂ Bela Pereira ⌛ 50 min	18:30   B Tech ♂ Carol Ramage ⌛ 45 min	10:00   Step ♂ João Pais ⌛ 50 min	11:00   Yoga ♂ Ema Jamarino ⌛ 90 min	10:10   Mobility & Stretching ♂ João Pais ⌛ 50 min	
11:05   Cycling ♂ João Pais ⌛ 45 min	19:15   Cycling ♂ Carol Ramage ⌛ 50 min	11:00   Zumba ♂ Bela Pereira ⌛ 50 min	18:30   Tabata Training ♂ João Pais ⌛ 50 min	11:05   Cycling ♂ João Pais ⌛ 45 min	
18:00   Yoga ♂ Ema Jamarino ⌛ 90 min		11:05   Cycling ♂ João Pais ⌛ 45 min	19:20   Step ♂ João Pais ⌛ 50 min	19:00   Yoga ♂ Ema Jamarino ⌛ 90 min	
19:30   Jump In ♂ Carol Ramage ⌛ 50 min		18:00   Circuit Training ♂ João Pais ⌛ 50 min			
		19:00   Cycling ♂ Carol Ramage ⌛ 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.