

## 2ª | MON

9:00

New!



**Pilates**

(Helena Teixeira | 50 min)



10:00



**Aerobic Mix**

(Bela Pereira | 50 min)

New!



11:00



**Cycling**

(João Pais | 50 min)



18:30



**YOURFIT Mind®**

(Lúcia Marta | 50 min)



19:30



**Jump In**

(Carol Ramage | 50 min)



## 3ª | TUE

8:00



**Tabata Training**

(João Pais | 50 min)



9:00



**Mobility & Stretching**

(João Pais | 50 min)



10:00



**YOURFIT Pump®**

(Helena Teixeira | 50 min)



11:10



**Zumba**

(Bela Pereira | 50 min)



18:30



**B Tech**

(Carol Ramage | 45 min)



19:15



**Cycling**

(Carol Ramage | 50 min)



19:15



**Yoga**

(Neida Oliveira | 1h30)



## 4ª | WED

9:00



**Pilates**

(Helena Teixeira | 50 min)



10:00



**Step**

(João Pais | 50 min)



11:00



**Cycling**

(João Pais | 50 min)



18:00



**TRX**

(João Pais | 50 min)



19:00



**Cycling**

(Eliana Silva | 50 min)



## 5ª | THU

8:00



**Cycling**

(João Pais | 50 min)



9:00



**B Fit**

(João Pais | 50 min)



10:00



**SOS Back**

(Helena Teixeira | 50 min)



18:30



**Tabata Training**

(João Pais | 50 min)



19:30



**Step**

(João Pais | 50 min)



## 6ª | FRI

9:00



**YOURFIT Pump®**

(Helena Teixeira | 50 min)



10:00



**YOURFIT Mind®**

(Helena Teixeira | 50 min)



11:00



**Cycling**

(João Pais | 50 min)



18:00



**Bumbum + Abs**

(Eliana Silva | 50 min)



19:00

New!



**Yoga**

(Neida Oliveira | 1h30)



## 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



Ritmos e Coreografia | *Rhythms and Choreography*

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