



# \* ALHOS VEDROS \*

## HORÁRIO DE VERÃO

### SEGUNDA FEIRA

**07:15 - QUEIMA 30'**  
**10:00 - PILATES 45'**  
**10:40 - ABS 15'**  
**19:15 - QUEIMA 30'**  
**20:00 - PILATES 45'**

### TERÇA FEIRA

**10:00 - DEFINIÇÃO TOTAL 30'**  
**10:40 - ABS 15'**  
**18:30 - GAP 30'**  
**19:15 - DEFINIÇÃO TOTAL 30'**  
**20:00 - QUEIMA 30'**

### QUARTA FEIRA

**07:15 - GAP 30'**  
**10:00 - PILATES 45'**  
**18:30 - HIIT 15'**  
**19:15 - GAP 30'**  
**20:00 - DEFINIÇÃO TOTAL 30'**

## AULAS DE GRUPO

### QUINTA FEIRA

**10:30 - ABS 15'**  
**18:30 - PILATES 45'**  
**19:30 - QUEIMA 30'**  
**20:00 - ABS 15'**

### SEXTA FEIRA

**07:15 - DEFINIÇÃO TOTAL 30'**  
**10:00 - GAP 30'**  
**18:30 - PUMP 30'**  
**19:15 - PILATES**

### SÁBADO

**10:00 - DEFINIÇÃO TOTAL 30'**

*\*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES  
Marque sempre a sua aula na APP Sports Go*