



* BARREIRO *

SEGUNDA FEIRA

09:30 - ALONGAMENTO 15´
10:00 - COMBAT 30´
10:30 - ABDOMINAL 15´
10:40 - PUMP 45´
11:30 - QUEIMA 15´
16:30 - ALONGAMENTO 15´
17:30 - ABDOMINAL 15´
18:30 - ZUMBA 45´
19:25 - PILATES 45´
20:00 - QUEIMA 15´

TERÇA FEIRA

09:30 - CYCLING 30´
09:30 - ABDOMINAL 15´
10:30 - QUEIMA 15´
11:30 - ALONGAMENTO 15´
16:30 - ABDOMINAL 15´
17:30 - ALONGAMENTO 15´
18:30 - ZUMBA 45´
19:20 - GAP 30´
20:00 - ABDOMINAL 15´

QUARTA FEIRA

09:30 - GAP 30´
09:30 - QUEIMA 15´
10:00 - PILATES 45´
10:30 - ALONGAMENTOS 15
11:30 - ABDOMINAL 15´
16:30 - QUEIMA 15´
17:30 - QUEIMA 15´
19:00 - CYCLING 45´
19:45 - HIPOPRESSIVO 45´
20:00 - QUEIMA 15´

AULAS DE GRUPO

QUINTA FEIRA

09:30 - ALONGAMENTO 15´
10:00 - CROSSTRAINNG 45´
11:30 - QUEIMA 15´
16:30 - ABDOMINAL 15´
17:30 - ABDOMINAL 15´
18:30 - CYCLING 45´
19:30 - PUMP 45´
20:00 - ABDOMINAL 15´

SEXTA FEIRA

09:30 - PUMP 45´
09:30 - ABDOMINAL 15´
10:20 - COMBAT 30´
10:30 - QUEIMA 15´
11:30 - ABDOMINAL 15
16:00 - QUEIMA 15´
17:30 - QUEIMA 15´
18:30 - LOCALIZADA 30´
19:15 - PILATES 45´
20:00 - ABDOMINAL 15´

SÁBADO

09:30 - CROSSTRAINNG 45´
10:20 - ZUMBA 45´

*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES

Marque sempre a sua aula na APP Sports Go