



AULAS de GRUPO | 012012



ESTÚDIO 1

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7:30 - 8:15	8:00 Body Pump 30'	Localizada		Localizada			
9:00 - 9:45	Local / Dance		Localizada		Localizada		
9:30 - 10:30		Pilates		9:15 Pilates 50'			
10:00 - 11:00			10:15 Body Pump 30'				
10:30 - 11:15	Localizada		10:45 GAP 30'	Stretching	Localizada		
11:10 - 11:55			11:30 Body Balance 60'			Localizada	Localizada
12:00 - 12:45						Body Step 60'	Body Balance 60'
12:25 - 13:10		Localizada		Localizada			
12:55 - 13:10	ABS 15'		ABS 15'		ABS 15'		
13:15 - 14:00	Body Pump 45'	Challenge 30'	Localizada	Body Pump 30'	Localizada		
17:30 - 18:00							
18:00 - 18:55		18:10 Localizada					
18:30 - 19:30			Body Pump 60'				
18:45 - 19:30	Localizada				Localizada		
19:00 - 19:45		Step 2		Localizada			
19:30 - 20:25							
19:35 - 20:35	Body Pump 60'		Localizada 45'		Body Pump 60'		
19:50 - 20:35		Localizada		Body Balance 45'			
20:40 - 21:40		Body Pump 30'					
21:10 - 21:40							

ESTÚDIO CYCLING

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7:30 - 8:15	Cycling 30'		Cycling		Cycling		
9:00 - 9:45		Cycling		Cycling			
11:10 - 11:45							Cycling
12:40 - 13:10		Cycling Express		Cycling Express			
13:15 - 14:00	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling	Cycling		
17:30 - 18:15						Cycling	
18:10 - 18:55	18:45 Cycling			Cycling/Local			
19:00 - 19:45		Cycling		Cycling			
19:50 - 20:30		Cycling		Cycling			
20:40 - 21:25	Cycling		Cycling		Cycling		

Estimados sócios, todas as aulas sombreadas a azul funcionam com sistema de senhas. Para frequentar qualquer uma delas, deve levantar a respectiva senha a partir de 1 hora antes da aula.

NOVA AULA





ESTÚDIO 2

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
8:15 - 8:30			ABS 15'		ABS 15'		
8:40 - 9:40	Yoga 60'		Yoga 60'				
9:45 - 10:00		ABS 15'		ABS 15'			
10:00 - 11:00						Yoga 60'	
11:10 - 11:55		11:30 Tai-Chi/Chi-Kung				Pilates	
12:00 - 12:45						Stretching	11:55 ABS 15'
12:15 - 13:00							
12:25 - 13:10			Ritmos Latinos				
13:15 - 14:00		Stretching 30'		Pilates			
18:00 - 18:15							
18:15 - 18:30						ABS 15'	
18:30 - 19:30		Pilates 45'					
19:00 - 19:45	Body Balance 30'		GAP 30'				
19:30 - 20:15		ABS 15'		ABS 15'			
19:35 - 20:35	Body Step 60'		Body Combat 60'		Stretching 45'		
19:50 - 20:35		Stretching					
20:40 - 21:25							
20:40 - 21:40							

PISCINA

HORAS	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
7:30 - 8:15		HidroDeep		HidroDeep			
9:30 - 10:15		Hidroginástica		Hidroginástica			
10:00 - 10:45							
10:30 - 11:15	Hidroginástica		Hidroginástica		Hidroginástica	Hidroginástica	
12:30 - 13:15		HidroDeep		HidroDeep			
13:15 - 14:00	Hidroginástica		Hidroginástica				
17:45 - 18:30							
19:30 - 20:15	19:35 Hidroginástica		Hidropower		Hidroginástica		

Estimados sócios, todas as aulas sombreadas a azul funcionam com sistema de senhas.
Para frequentar qualquer uma delas, deve levantar a respectiva senha a partir de 1 hora antes da aula.

NOVA AULA

Rua Luís Braille, 120 - lote E
1400-031 Lisboa
Tel.: [+351] 213 041 350
Fax: [+351] 213 041 351

geral@infantedesagres.com
www.infantedesagres.com

