

JANEIRO 2012

Horário das aulas de grupo Indoor

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
10:00 - 10:45	Body Balance	Localizada	Zumba	Pilates	Cycling**	10:10 Pilates	
11:00 - 11:30						Zumba	GAP 30'
11:35 - 12:05						Local Work Out 30'	Cardio 30'
13:10 - 13:55		Cycling**	Localizada	Cycling ABS**			
17:30 - 18:30						Cycling** 60'	
18:30 - 19:15	Local Power	Cycling**	GAP	Body Pump** 45'	Body Combat 45'		
19:20 - 20:05	Cycling**	Body Pump** 45'	Body Combat 60'	Step**	Body Balance 60'		
	Zumba		Cycling** 60'	Cycling**			
20:10 - 20:55	Cycling**	Pilates					

Horário das aulas Fitnesskids (Dos 6 aos 12 anos) (Estúdio Cycling)

Horas	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
18:00 - 18:45		CombatKids** 45'		DanceKids** 45'			

Estimados sócios, todas as aulas sombreadas a azul funcionam com sistema de senhas. Para frequentar qualquer umas delas, deve levantar a respectiva senha durante a hora que antecede a aula.

** €3,50 por hóspede Vila das Lagoas e Dunas Suite Hotel.

O Infante de Sagres deseja um excelente **2012** a todos os Sócios. Consulte o nosso Site e seja nosso amigo no Facebook, assim poderá estar sempre informado das novidades, veja as fotos do X Open Day no Facebook.