

Mapa de Aulas

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
8h15		Hidroginástica			Hidroginástica	
9h00	Hidroginástica			Hidroginástica		
9h45	Hidrosenior	Hidrosenior		Hidrosenior	Hidrosenior	
10h00						Vitalcycling
10h30	Vitalcycling		Vitalcycling			
11h00		Pilates		Pilates		Pilates
12h45	Vitalcycling	Dumbbells		TRX circuito		
15h15	Hidrosenior	Hidrosenior		Hidrosenior	Hidrosenior	
17h45			GAP			
18h00	SFX Core Natação nível I	Pilates		Pilates Natação nível I	Dumbbells	
18h30		TRX circuito		TRX circuito	Crossbox	
18h45	Natação nível II	Vitalcycling Bodyjump	Localizada	Bodyjump Vitalcycling Natação nível II		
19h00	Vitalcycling Dumbbells				Vitalcycling Hidroginástica	
19h30	Crossbox Hidroginástica	Zumba Kickboxing Hidroginástica	Vitalcycling Crossbox Natação Adult.	Zumba Kickboxing SFX Core Hidroginástica	Natação Adult.	
19h45	Local	SFX Core				
20h00		Kickboxing		Kickboxing		
20h15	Pilates		Pilates			
20h30		Dumbbells		Dumbbells		