AULAS DE GRUPO

HORÁRIOS

LOUSADA SÉC. XXI

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10H30			-			CYCLING SALA CYCLING
11H00	POWER SALA FITNESS			POWER SALA FITNESS		
12H45	HIIT CYCLING SALA CYCLING					
19H00	CYCLING SALA CYCLING GAP SALA FITNESS	LOCALIZADA SALA FITNESS	CYCLING SALA CYCLING FUNCIONAL SALA FITNESS	POWER SALA FITNESS	CYCLING SALA CYCLING GAP SALA FITNESS	
20H00		POWER SALA FITNESS	RITMOS SALA FITNESS	FAT BURN SALA FITNESS		-
21H00	KICKBOXING SALA FITNESS			KICKBOXING SALA FITNESS		

HIIT

(SALA DE MUSCULAÇÃO)
HORÁRIOS

LOUSADA
SÉC . XXI

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10H00	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	HIIT	
11H30						HIIT
12H45		HIIT	HIIT		HIIT	

PILATES

HORÁRIOS

LOUSADA SÉC . XXI

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
9H00			-		SALA DE FITNESS	
10H00					SALA DE FITNESS	SALA DE FITNESS **9H30**
10H15	SALA DE CYCLING	SALA DE FITNESS		SALA DE CYCLING		
10H30			SALA DE FITNESS			
11h15		SALA DE FITNESS				
12H45	-			SALA DE CYCLING		
17H15			SALA DE FITNESS			
17H45	SALA DE CYCLING	SALA DE FITNESS		SALA DE CYCLING		-
18H00			SALA DE FITNESS		SALA DE FITNESS	
18H30		SALA DE CYCLING		SALA DE CYCÇLING		
19H15		SALA DE CYCLING		SALA DE CYCLING		
19H45				SALA DE CYCLING		
20H00	SALA DE FITNESS	SALA DE CYCLING		SALA DE CYCLING	SALA DE FITNESS	
20H45					SALA DE FITNESS	
21H30					SALA DE FITNESS	