

GINÁSIO

AULAS DE GRUPO 2023/2024



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h15 - 11h00	Localizada		Localizada		Localizada
11h15 - 12h00	Alongamentos (11h - 11h45)		Pilates		Pilates
13h15 - 14h00	HIIT	Cycle	GAP	Cycle	HIIT
18h00 - 18h45	Localizada		Pilates	Localizada	Pilates
19h00 - 19h45	Alongamentos		Treino Funcional	Cycle	Treino Funcional

Miguel João

Rute Abreu