

GINÁSIO

FREGUESIA DE AVENIDAS NOVAS



SALA AULAS DE GRUPO 2019/20

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h15 - 11h00	Localizada		Localizada		Localizada
11h00 - 11h45	Alongamentos		Pilates		Pilates
12h15 - 13h00	Box Funcional		Box Funcional		Box Funcional
13h15 - 14h00	HIIT	3 B	Cycle	GAP	HIIT
18h15 - 19h00	Treino Funcional	Cycle	Pilates	Localizada	Pilates 18h00 - 18h45
19h05 - 19h50	Localizada	Treino Funcional	Power Fit	Cycle	Power Fit 18h45 - 19h30

Cristina

Rute

Rui

Hélder