

GINÁSIO

AULAS DE GRUPO 2024/2025



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
10h15 - 11h00	Localizada		Localizada		Localizada
11h15 - 12h00	Alongamentos (11h - 11h45)	Movimento 55+	Pilates		Pilates
13h15 - 14h00	HIIT	Cycle	GAP	Cycle	HIIT
18h00 - 18h45	Localizada	Fight Fit Kids	Pilates	Fight Fit Kids	Pilates
19h00 - 19h45	Alongamentos	Fight Fit Kids	Treino Funcional	Fight Fit Kids	Treino Funcional

Miguel João

Rute Abreu

Ricardo Oliveira