

GINÁSIO

AULAS DE GRUPO 2025/2026



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

Miguel João

Rute Abreu

Sofia Vagos