

Segunda Monday

9:00  

Pilates

 Catarina Rodrigues  50 min

10:00  

Aerobic Mix

 Bela Pereira  50 min

10:10  

Cycling

 João Pais  45 min

11:00  

Pilates

 Catarina Rodrigues  50 min

11:05  

Cycling

 João Pais  45 min

18:00  

Yoga

 Ema Jamarino  90 min

19:30  

Jump In

 Carol Ramage  50 min

Terça Tuesday

8:00  

Tabata Training

 João Pais  50 min

9:00  

Mobility & Stretching

 João Pais  50 min

10:00  

Core & More

 Bela Pereira  50 min

11:00  

Zumba

 Bela Pereira  50 min

18:30  

B Tech

 Carol Ramage  45 min

19:15  

Cycling

 Carol Ramage  50 min

Quarta Wednesday

8:00  

Localizada

 Eliana Silva  50 min

9:00  

Pilates

 Catarina Rodrigues  50 min

10:00  

Step

 João Pais  50 min

10:10  

Cycling

 João Nunes  45 min

11:00  

Pilates

 Catarina Rodrigues  50 min

11:05  

Cycling

 João Pais  45 min

18:00  

Circuit Training

 João Pais  50 min

19:00  

Cycling

 Eliana Silva  50 min

Quinta Thursday

8:00  

Cycling

 João Pais  50 min

9:00  

B Fit

 João Pais  50 min



10:00  

SOS Back

 Bela Pereira  50 min

11:00  

Yoga

 Ema Jamarino  90 min

18:30  

Tabata Training

 João Pais  50 min

19:30  

Step

 João Pais  50 min

Sexta Friday

9:00  

Y Pump

 Lúcia Marta  50 min

10:10  

Mobility & Stretching

 João Pais  50 min

10:10  

Cycling

 Lúcia Marta  45 min

11:05  

Cycling

 João Pais  45 min

18:00  

Bumbum + Abs

 Eliana Silva  50 min

19:00  



Yoga

 Ema Jamarino  90 min

Sábado Saturday

10:00  






Jump In

 Carol Ramage  50 min

11:00  

TRX

 João Pais  50 min

-  Treino Cardio
Cardio Workout
-  Treino de Força
Strength Training
-  Treino Funcional
Functional Training
-  Flow
(Corpo e Mente)
(Body & Mind)
-  Ritmos e Coreografia
Rhythms & Choreography

Aulas de Fitness Fitness Classes

Em vigor desde | Valid since 25/Nov/2024



AVISO: As aulas podem ser lecionadas por outro instrutor ou substituídas por aulas similares se o instrutor principal não estiver disponível. Em último caso, serão canceladas. | NOTICE: The classes may be conducted by a different instructor or replaced with similar classes if the main instructor is unavailable. If there's no solution, they will be cancelled.