

Segunda Monday

9:00  
Pilates
👤 Liliana Rodrigues ⌚ 50 min

10:00  
Aerobic Mix
👤 Bela Pereira ⌚ 50 min

10:10  
Cycling
👤 João Pais ⌚ 45 min

11:00  
Pilates
👤 Liliana 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
👤 Eliana Silva ⌚ 50 min

10:00  
Step
👤 João Pais ⌚ 50 min

11:00  
Pilates
👤 Liliana Rodrigues ⌚ 50 min

11:05  
Cycling
👤 João Pais ⌚ 45 min



18:00  
Circuit Training
👤 João Pais ⌚ 50 min

19:00  
Cycling
👤 Carol Ramage ⌚ 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 6/Jan/2025



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.