

## Segunda Monday

9:00    
**Mobility & Stretching**  
João Pais ⌘ 50 min

9:30    
**Aqua Aerobics**  
Michelle Nienhuis ⌘ 50 min

10:00    
**Aerobic Mix**  
Bela Pereira ⌘ 50 min

10:10    
**Cycling**  
João Pais ⌘ 45 min

11:00    
**SOS Back**  
Bela Pereira ⌘ 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

9:30    
**Aqua Aerobics**  
Michelle Nienhuis ⌘ 50 min

10:00    
**Step**  
João Pais ⌘ 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

19:20    
**Step**  
João Pais ⌘ 50 min

## Sexta Friday



9:00    
**Y Pump**  
Lúcia Marta ⌘ 50 min

10:10    
**Cycling**  
Lúcia Marta ⌘ 45 min

10:10    
**Mobility & Stretching**  
João Pais ⌘ 50 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 17/Mar/2025

AVISO: As Aulas de Fitness 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 Fitness Classes may be conducted by a different instructor or replaced with similar classes if the main instructor is unavailable. If there is no solution, they will be cancelled.