

CARDIO E MUSCULAÇÃO							
INICIO	FIM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09h00	21h00	Musculação & Cardio Estúdio 300	Musculação & Cardio Estúdio 300	Musculação & Cardio Estúdio 300	Musculação & Cardio Estúdio 300	Musculação & Cardio Estúdio 300	Musculação & Cardio Estúdio 300 9h00 - 13h00

AULAS DE GRUPO							
INICIO	FIM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
19h00	19h50	Local E150 Luciano Silva	STEP E150 Sara Mota (18H45 - 19H 35)	Cycle E125 Cláudia Carcau	Pilates & Stretching Estudio 150 Joana Guerra (18h45 - 19h35)	Local Estúdio 150 Luciano Silva	

ARTES MARCIAIS E DESPORTOS URBANOS							
INICIO	FIM	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
11h00	12h30						Parkour Ginásio
19h00	19h30			Parkour Ginásio			
19h30	20h00						
20h00	20h30	Karaté Estúdio 125	Kick Boxing Estúdio 300		Karaté E150	KickBoxing Estúdio 300	Boxe Estúdio 300
20h30	21h00						

Horário actualizado a 22/08/22 revogando todos os anteriores