

# Welcome Home @



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
TaiChi 09:30  Hidroginastica 10:30  T. Cond. 30' 10:30  HIPER-C 11:00  Power Cardio 12:45  Natação A 18:15  X55 30' 18:30  Natação B 19:00  Natação C 19:00  Power 30' 19:00  Indoor Cycling 19:30  Oxigeno 19:30  Hidroginástica 19:45  Kimax 20:30	T. Condicionamento 07:30  Yoga 09:00  Hidroginástica 10:00  Yoga 10:00  Indoor Cycling 10:15  GAP 11:00  Pilates 12:45  Indoor Cycling 12:45  Cardio Fitness 15:30  Hidrobike 18:30  ABS 30' 18:30  Eleven 19:00  GAP 19:30  Indoor Cycling 19:30  Aqua Pilates 19:30  U-Bound 20:30	Indoor Cycling 07:30  H.I.I.T 30' 09:45  Tai-Chi 10:30  Hidro Terapia 11:00  T. Condicionamento 12:45  Hidroginastica 12:45  Oxigeno 17:40  Natação A 18:15  Natação B 18:30  TCV 18:30  T. Condicionamento 19:30  Hidroginastica 19:30  Pilates 20:35	Yoga 08:30  Yoga 09:30  GAP 10:30  Hidroginastica 11:00  Hidrobike 12:00  Pilates 12:45  Indoor Cycling 12:45  Aqua Pilates 15:30  Natação A 18:15  Cardio Fit 18:30  Natação B 19:00  Power 19:30  Indoor Cycling 19:30  Natação Adultos 20:00  Kimax 20:30	H.I.I.T 09:45  Oxigeno 10:30  PowerCardio 12:45  Indoor Cycling 15:30  Natação A 18:00  Factor F 18:30  Natação B 18:45  Karate Kids 19:00  Mega Danz 19:15  Hidro Power 19:30  Pilates 20:00	Yoga 09:00  Natação Bebés 10:00  Oxigeno 10:00  Indoor Cycling 10:15  Natação A 10:30  Natação B 11:00  Natação A 11:15  Oxigeno 11:00  Hidroginastica 12:00  Karate Kids 12:15  Zumba 16:00  Indoor Cycling 17:00  Cardio Kids 18:00  Power 18:00  Eleven 18:30	Pilates 09:30  Hidroginastica 11:00  Pilates 11:00

## Horário de Funcionamento:

De 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> entre as 7h00 e as 22h00

Sábado entre as 9h00 e as 20h00

Domingos entre as 9h00 e as 13h00

Nos Feriados e Carnaval estamos fechados

(Alguma vez tínhamos que descansar...)

## Outros Serviços :

Massagens Terapêuticas e de Relaxamento

Consultas de Nutrição, Personal Trainer, Tratamento Corporal, Fisioterapia.

Aluguer de Toalhas de Banho e Cacifo Mensal.

Nota: O horário de aulas pode ser alterado mensalmente

● Estúdio 1

● Piscina

● Estúdio 2

● Aula Nova