

Welcome Home @



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Hidroginastica 09:15	TRX 07:30	Hidroginastica 09:15	Indoor Cycling 07:30	T.C.V 07:30	Natação A 09:00	Natação Bebés 10:15
Yoga 10:00	Hidroterapia 09:15	Hidrobike 10:15	Core 15' 08:15	Natação Colégio 09:30	Natação Bebés 09:45	Yoga 10:30
Hidrobike 10:30	GAP 10:45	Pilates 10:00	Hidroginastica 09:30	Tai-Chi 10:00	Indoor Cycling 10:00	Hidroginastica 11:00
Ritmos AfroLatinos 11:00	Hidroginastica 10:30	Pilates 11:00	T.Condicionamento 10:45	Hidroginastica 10:30	Pilates 10:10	TRX 11:30
Indoor Cycling 12:40	Power 12:40	Yoga 12:40	Hidroginastica 10:30	Tonic Pilates 11:00	Natação Bebés 10:15	
Cardio Fit 3G 15:30	Hidroterapia 15:30	TRX'15 15:30	Hiper C 11:15	GAP 12:40	Natação A 10:45	
Natação A 18:00	GAP'15 15:30	Hidroginastica 15:30	T.C.V 12:45	Abdominais 15' 15:30	Indoor Cycling 11:00	
Natação B 18:15	Natação Colégio 17:00	Natação B 18:00	Yoga 15:30	Natação A 18:00	Pilates 11:15	
X 55 18:40	GAP 18:40	T. Condicionamento 18:40	Hidroterapia 15:30	Natação C 18:00	Natação B 11:30	
Natação A 18:45	Yoga 18:40	Natação Adultos 18:40	Natação Colégio 17:00	TRX 18:40	Natação A 11:30	
Natação B 19:15	Hidrobike 19:00	Indoor Cycling 19:00	Natação A 18:00	Pilates 18:40	Core 15' 11:45	
Tai-Chi 19:30	Power 19:30	Hidroginastica 19:20	Natação B 18:15	Hidroginastica 19:00	Hidroginastica 12:20	
Indoor Cycling 19:30	Aqua Pilates 20:00	Tonic Pilates 19:30	MegaDanz 18:40	Indoor Cycling 19:30	Natação A 16:00	
Hidroginastica 20:00	Yoga 20:30	TRX 19:50	Natação A 18:45		HidroBike 17:00	
		Kimax 20:30	Indoor Cycling 19:00		Cardio Kids 17:00	
			Natação B 19:15		Kimax 18:00	
			Pilates 19:30			

Horário de Funcionamento:

De 2ª a 6ª 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 Terapeutas 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

Aula Nova

Estúdio 1 Piscina

Estúdio 2 Box Crossfit

