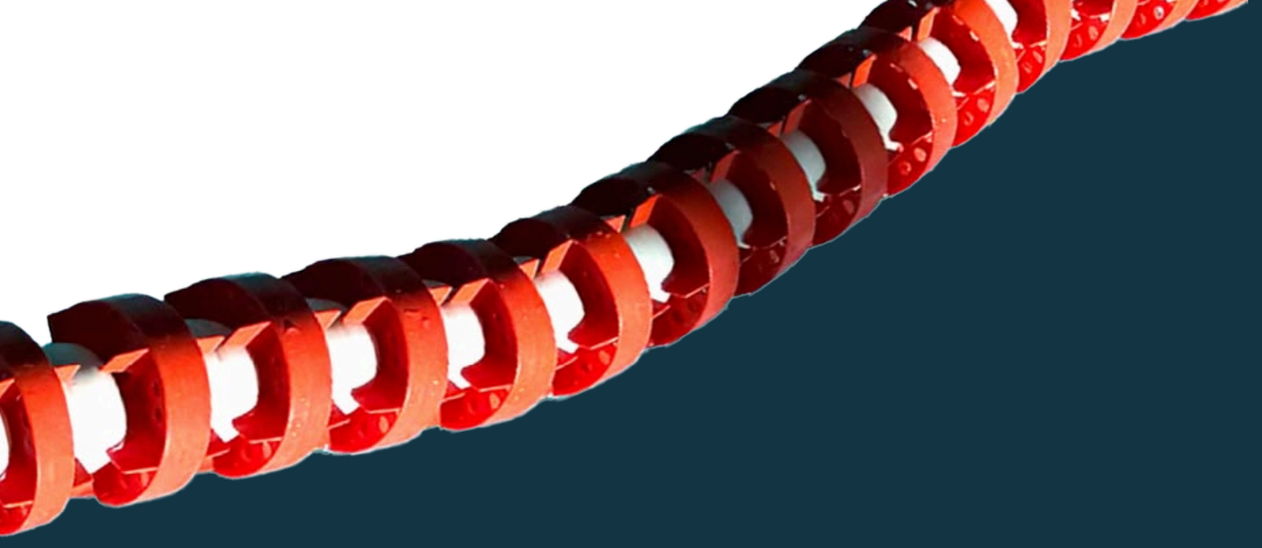


Época Desportiva 26/27

Horários Atividades Fitness



Indíce

Loures.....3

St.º António dos Cavaleiros.....4

St.ª Iria de Azóia.....7

Loures

Época 26/27 - Fitness

2ª

07:30 Pilates
08:20 Pilates
09:10 Pilates Sénior
10:40 Pilates Sénior
11:55 Pilates
12:45 Mix Bike
12:50 Total Condicionamento
17:35 Pilates
18:25 Pilates
18:25 Hidro Bike
19:15 Pilates
20:10 Crosstraining

3ª

08:20 Pilates
12:05 Pilates
12:50 Pilates
16:45 Ritmos e Dança
18:25 Yoga
19:15 Yoga
19:20 Hidro Bike
20:10 Ritmos e Dança

4ª

07:30 Pilates
08:20 Pilates
09:10 Pilates Sénior
10:40 Pilates Sénior
11:55 Pilates
12:45 Mix Bike
12:50 Total Condicionamento
17:35 Ritmos e Dança
18:25 Pilates
18:25 Hidro Bike
19:15 Pilates
20:10 Crosstraining

5ª

08:20 Pilates
12:05 Pilates
12:50 Pilates
16:45 Ritmos e Dança
18:25 Yoga
19:15 Yoga
19:20 Hidro Bike
20:10 Ritmos e Dança

6ª

07:30 Pilates
08:20 Pilates
09:10 Pilates Sénior
10:40 Pilates Sénior
11:55 Pilates
12:45 Mix Bike
12:50 Total Condicionamento
17:35 Pilates
18:25 Pilates
18:25 Hidro Bike
19:15 Pilates
20:10 Crosstraining

Sáb

11:35 Pilates

St.º António dos Cavaleiros

Época 26/27 | Fitness Baixa Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Ritmos e Dança Sénior 09:55 Estúdio 1	**Cross Sénior** 09:55 Estúdio 1	**Ritmos e Dança Sénior** 09:55 Estúdio 1	**Cross Sénior** 09:55 Estúdio 1	**Ritmos e Dança Sénior** 09:55 Estúdio 1		
Cross Sénior 10:45 Estúdio 1	**Yoga Sénior** 11:10 Estúdio 1	**Cross Sénior** 10:45 Estúdio 1	**Yoga Sénior** 11:10 Estúdio 1	**Cross Sénior** 10:45 Estúdio 1		
Alongamentos 17:50 Estúdio 3	**Alongamentos** 16:10 Estúdio 3		**Alongamentos** 16:10 Estúdio 3	**Alongamentos** 18:40 Estúdio 3		

St.º António dos Cavaleiros

Época 26/27 | Fitness Média Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Pilates 09:00 Estúdio 1	Pilates 08:05 Estúdio 1	Pilates 08:05 Estúdio 3	Pilates 08:05 Estúdio 1	Pilates 09:00 Estúdio 1	Pilates 09:45 Estúdio 3	
Pilates 09:05 Estúdio 3	Pilates 09:00 Estúdio 1	Pilates 09:00 Estúdio 1	Pilates 09:00 Estúdio 1	Pilates 09:05 Estúdio 3	Pilates 10:35 Estúdio 3	
Pilates 13:15 Estúdio 3	Pilates 12:10 Estúdio 1	Pilates 09:05 Estúdio 3	Pilates 10:45 Estúdio 3	Pilates 13:15 Estúdio 3		
Pilates 17:50 Estúdio 3	Pilates 13:00 Estúdio 1	Yoga 13:15 Estúdio 2	Pilates 12:10 Estúdio 1	Pilates 17:50 Estúdio 3		
Pilates 18:40 Estúdio 3	Pilates 17:40 Estúdio 1	Pilates 13:15 Estúdio 3	Pilates 13:00 Estúdio 1	Yoga 18:30 Estúdio 2		
Yoga 19:30 Estúdio 2	Pilates 17:45 Estúdio 3	Yoga 17:40 Estúdio 2	Pilates 17:40 Estúdio 1	Yoga 19:30 Estúdio 2		
Yoga 20:20 Estúdio 2	Pilates 20:20 Estúdio 3	Pilates 17:50 Estúdio 3	Pilates 17:45 Estúdio 3	Pilates 20:20 Estúdio 1		
Pilates 20:20 Estúdio 3		Yoga 18:30 Estúdio 2	Pilates 20:20 Estúdio 3	Yoga Nidra 20:20 Estúdio 2		
		Pilates 18:40 Estúdio 3				
		Yoga 19:30 Estúdio 2				

St.º António dos Cavaleiros

Época 26/27 | Fitness Alta Intensidade

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
Crosstraining 08:05 Estúdio 1	**Cycling** 08:05 Estúdio 3	**Crosstraining** 08:05 Estúdio 1	**Cycling** 08:05 Estúdio 3	**Crosstraining** 08:05 Estúdio 1	**HIIT GAP (30')** 09:10 Estúdio 3	
Crosstraining 13:15 Estúdio 1	**Cycling** 13:00 Estúdio 3	**Animal Flow** 12:20 Estúdio 1	**Cycling** 13:00 Estúdio 3	**Animal Flow** 12:20 Estúdio 1	**HIIT Total (30')** 11:25 Estúdio 3	
HIIT Combat 18:40 Estúdio 1	**HIIT Total (30')** 17:00 Estúdio 3	**Crosstraining** 13:15 Estúdio 1	**HIIT GAP (30')** 17:00 Estúdio 3	**Crosstraining** 13:15 Estúdio 1		
Crosstraining 19:30 Estúdio 1	**Kettlebell** 18:30 Estúdio 1	**Crosstraining** 19:30 Estúdio 1	**Kettlebell** 18:30 Estúdio 1	**Crosstraining** 19:30 Estúdio 1		
Cycling 19:30 Estúdio 3	**Total Condicionamento** 18:40 Estúdio 3		**Total Condicionamento** 18:40 Estúdio 3			
	HIIT ABS (15') 19:30 Estúdio 3		**HIIT ABS (30')** 19:30 Estúdio 3			
	HIIT GAP (30') 19:45 Estúdio 3		**HIIT Total (30')** 19:45 Estúdio 3			

Stª Iria de Azóia

Época 26/27 | Fitness

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
18:05 Pilates	**19:10** HIIT	**18:10** Localizada	**19:10** HIIT	**18:05** Pilates		
18:55 Pilates	**19:45** Pilates	**18:55** Pilates	**19:45** Pilates	**18:55** Pilates		
19:45 Crosstraining		**19:45** Crosstraining		**19:45** Crosstraining		