

Sala de Exercício - Horário das Actividades

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª feira
7h15 - 8h00		Indoor Cycle		Indoor Cycle	
12h00 - 12h50	Prevenção Raquialgias *		Prevenção Raquialgias *		
12h45 - 13h30	Indoor Cycle			Indoor Cycle	
17h00 - 17h50	Correcção Postural Junior *		Correcção Postural Junior *		
19h00 - 19h45	GAP	Condicionamento Total	GAP	Condicionamento Total	GAP
19h15 - 20h00	Indoor Cycle		Indoor Cycle		Indoor Cycle
19h45 - 20h30		Indoor Cycle		Indoor Cycle	
20h00 - 20h45	Pilates	Alongamentos		Alongamentos	Pilates

* Aulas não incluídas nos cartões de Sala de Exercício