



HORÁRIO 2018 JANEIRO

GOLDENCLUB HEALTHCLUB & SPA

MAIS FORTE, MAIS SAUDÁVEL, MAIS FELIZ...

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08H00			NATAÇÃO ADULTOS		
09H00		HIDRO Licurgo		HIDRO Cris	NATAÇÃO ADULTOS *P
09H15	HIDRO Cordeiro		HIDRO João		
10H00	HIDRO Cordeiro	HIDRO Licurgo	HIDRO João	HIDRO Cris	HIDRO João
10H30	BALANCE Licurgo	JUMP CIRCUIT Beta	CYCLING 30' Beta	TOTAL CONDIC. Licurgo	CYCLING 30' Beta
11H00			BALANCE 30' Beta		CHALLENGE 30' Beta
15H30	HIDRO João/cris	HIDRO João/cris	HIDRO João/cris		HIDRO João/cris
17H00		NATAÇÃO ADULTOS *P		NATAÇÃO ADULTOS *P	
18H00		NATAÇÃO INF. João *P		NATAÇÃO INF. João *P	
18H15	HIDRO João		HIDRO João		HIDRO João
18H30	GOLDEN BOXE (Técnica) Cris	GLADIADOR Cordeiro	POWER FIT Beta	GOLDEN BOXE Cris	GAP Cris
18H45		HIDRO João		HIDRO Beta	
19H00	CROSSTRaining 30' Beta		CYCLING Pedro		
	NATAÇÃO INF. II João		NATAÇÃO INF. II João		
19H15		CYCLING Renato		CYCLING 30' Renato	
19H30	YOGA Rosinda	ZUMBA Sara	DeRose Hugo		CROSSTRaining Cris
	CYCLING 45' Beta				
19H45				CORE 30' Renato	
20H00			CHALLENGE 30' Pedro		
20H15					
20H30	HIDRO João		HIDRO João		

AULAS DE GRUPO

SÁBADO	
09H30	HIDRO Cristiana *P
11H15	NAT. BEBES Cristiana

QUARTAS - SEXTAS	
18H00	GOLDEN KIDS *P
19H30	Maria

GOLDEN DANCE

CARDIO MUSCULAÇÃO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
09H00 12H00	MARCO	MATIAS	CORDEIRO	CORDEIRO	MARCO
14H30 15H30	CRISTIANA JOÃO	CRISTIANA JOÃO	CRISTIANA JOÃO		CRISTIANA JOÃO
17H30 20H30	MATIAS	CRISTIANA	CRISTIANA	MATIAS	RENATO 19H30

Visite-nos em:
WWW.GOLDENCLUB.PT
e
facebook
www.facebook.com/Goldenclub.healthclub.spa

***P PRIVADO**
Aula sujeita a inscrição prévia e pagamento adicional.
Para mais informações, dirija-se à recepção.

As aulas tem duração de 50 minutos com a excepção das aulas de crianças.
Aos feriados não há aulas de grupo.
Horário sujeito a alterações.
Horário de funcionamento: Segunda a Sexta-Feira das 8h00 às 22h00.
Sábados das 9h00 às 20h00.
Domingos e Feriados das 10h00 às 19h00