



HORÁRIO 2018 MARÇO

GOLDENCLUB
HEALTHCLUB & SPA

MAIS FORTE, MAIS SAUDÁVEL, MAIS FELIZ...

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
AULAS DE GRUPO	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 cris	HIDRO cris	HIDRO cris		HIDRO João
	17H00		NATAÇÃO ADULTOS *P		NATAÇÃO ADULTOS *P	
	18H00	GOLDEN BOXE (Técnica) Cris	NATAÇÃO INF. João *P		NATAÇÃO INF. João *P	
	18H15	HIDRO João		HIDRO João		HIDRO João
	18H30		GLADIADOR Cordeiro	POWER FIT Beta	GOLDEN BOXE Cris	GAP Cris
	18H45		HIDRO João		HIDRO Beta	
	19H00	CROSSTRaining 30' Beta		CYCLING Pedro		
	19H00	NATAÇÃO INF. II João		NATAÇÃO INF. II João		
	19H15		CYCLING Renato		CYCLING 30' Renato	
	19H30	YOGA Rosinda	ZUMBA Sara	DeRose Hugo		CROSSTRaining Cris
	19H45	CYCLING 45' Beta			CORE 30' Renato	
	20H00			CHALLENGE 30' Pedro		
	20H15					
	20H30	HIDRO João		HIDRO João		

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

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

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CARDIO MUSCULAÇÃO	09H00 12H00	CRISTIANA	MATIAS	CORDEIRO	CORDEIRO	SARA
	14H30 15H30	CRISTIANA	CRISTIANA	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 as 22h00.
Sábados das 9h00 às 20h00.
Domingos e Feriados das 10h00 às 19h00