



# HORÁRIO 2019 MARÇO

**GOLDENCLUB**  
HEALTHCLUB & SPA

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>AULAS DE GRUPO</b>	08H00					
	09H00		HIDRO Licurgo		HIDRO Bianca	
	09H15	HIDRO Cris		HIDRO João		
	10H00	HIDRO Cris	HIDRO Licurgo	HIDRO João	HIDRO Bianca	HIDRO João
	10H30	BALANCE Licurgo		CYCLING 30' Bianca		GOLDEN FIT
	11H00			BALANCE 30' Bianca		
	15H30	HIDRO cris		HIDRO cris		HIDRO João
	17H45		NATAÇÃO INF. I João *P		NATAÇÃO INF. I João *P	
	18H00	HIDRO João		HIDRO João		HIDRO João
	18H15	GOLDEN BOXE Cris			GOLDEN FIGHT Cris	
	18H30		HITT 30' Bianca	PUMP Bianca		BUMBUM FIT Sara
	18H45	NATAÇÃO. II João *P		NATAÇÃO. II João *P		
			HIDRO		HIDRO Cris	
	19H00	CROSSTRaining 30' Pedro		CYCLING 45' Bianca	CYCLING 50' Pedro	CORE 30' Sara
	19H15		GOLDEN DANCE Sara		PILATES João	
	19H30	CYCLING 45' Pedro		DeRose Hugo	CYCLING 45' Sara	CROSSTRaining Cris
	19H45	PILATES João				
	20H00		CORE 30' Sara	CHALLENGE 30' Pedro		
	20H30	HIDRO Sara		HIDRO Bianca		

		SÁBADO
09H15	HIDRO Cris	
10H30	GOLDEN FIT Cris	
11H30	NAT. BEBES Cris *P	

		PILATE CLINICO *P	
	TERÇA	QUINTA	
	18H45	20H15	
	19H30		

		NATAÇÃO ADULTOS *P	
	QUARTA	SEXTA	
	08H00	16H30	

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>CARDIO MUSCULAÇÃO</b>	09H00 12H00	BIANCA	CRIS/BIANCA	TÓ	CRIS	SARA
	14H30 15H30	CRIS		CRIS		JOÃO
	17H30 20H30	TÓ	CRIS	CRIS	MATIAS	MATIAS (17h30-19h30)

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