

## AULAS DE GRUPO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08H00					
09H00		HIDRO Marco		HIDRO Cris	
09H15	HIDRO Bianca		HIDRO João		HIDRO João
10H00		HIDRO Marco		HIDRO Cris	
10H30	BALANCE Bianca		CYCLING 30' Bianca		GOLDEN FIT Marco
11H00			MOBILITY 30' Bianca		
15H30	HIDRO Cris		HIDRO Cris		HIDRO João
18H00	HIDRO João		HIDRO João		
18H15	GOLDEN BOXE Cris				
18H30		NATAÇÃO INF. II João *p		NATAÇÃO INF. II João *p	
		HIT CONDITION 30' Pedro		HIIT 30' Pedro	
18H45			DUMBBELLS 50' Marco		
19H00					CROSSTRaining Cris
		CYCLING 45' Pedro		CYCLING 45' Pedro	CYCLING +CORE Marco
19H15	DUMBBELLS Marco	GOLDEN DANCE		GOLDEN FIGHT Cris	
	PILATES João	HIDRO Marco		HIDRO Marco	
19H30	CYCLING 45' Bianca		CYCLING 45' Marco	PILATES João	
20H00		RECHARGE 45' Marco	De-ROSE Hugo		
20H30	HIDRO Bianca		HIDRO João		

## CARDIO MASCULÇÃO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
09H00	MARCO	CRIS	MARCO	TÓ	CRIS	
12H00						
14H30	CRIS		CRIS		JOÃO	
15H30						
17H30	TÓ	CRIS		MATIAS		
20H50						MATIAS (1h, 30-1h, 30)

## SÁBADO

09H30	
10H00	NATAÇÃO BEBES Cris *p
11H00	GOLDEN FIT Cris

## PILATES CLINICO \*p

TERÇA QUINTA SEXTA


## NATAÇÃO ADULTOS \*p

Sujeito a marcação




234 329 866 / 963 015 748



geral@goldenclub.pt



goldenclub\_healthclub\_spa/



goldenclub\_healthclub\_spa/

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

As aulas têm duração de 55 minutos com a excepção das aulas de crianças.  
As aulas são dadas às 10h de grupo.  
Horário de funcionamento: Segunda a Sexta-Feira das 8h00 às 22h00.  
Sábados das 9h00 às 20h00.  
Domingos e Feriados das 10h00 às 19h00