

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07H30		GOLDENFIT 45' CF		GOLDENFIT 45' CF		
08H30	HIDRO 45' CF	HIDRO 45' TS	HIDRO 45' LM	HIDRO 45' JM	HIDRO 45' JM	
09H15	HIDRO 45' CF	HIDRO 45' TS	HIDRO 45' FC	HIDRO 45' JM	HIDRO 45' JM	
09H30						DEROSE 45' HR
10H00						GOLDENFIT 45' CF
10H30	FUNCIONAL 30' CF	DANZACTION 30' TS	CYCLING 30' FC	FLOW MOVE 45' KC	CYCLING 30' JM	
11H00	MOBILITY 30' CF	BOOTY 30' TS	MOBILITY 30' FC		FUNCIONAL 30' JM	NATAÇÃO BEBES 45' CF
15H00	HIDRO 45' JS		HIDRO 45' JM			
17H15		NATAÇÃO INF. 45' JS		NATAÇÃO INF. 45' JS		
18H00	HIDRO 45' JS	BOOTY 30' AR	HIDRO 45' JS	TOTAL ABS 20' JM		
18H15			BALANCE 45' TS			
18H15	GOLDEN BOXE 45' CF		PUMP 45' JM		GAP 45' CF	
18H30		HIIT CARDIO 30' AR		HIIT 30' JM		
19H00						
19H05		CYCLING 45' PR		CYCLING 45' JM		
19H15	CYCLING 45' JM		CYCLING 45' LM			
19H15	PILATES 45' JS	PILATES 45' RT		PILATES 45' JS	PILATES 45' LM	
19H15	GAP 45' CF	JUMP 45' AR	DANZACTION 45' TS	GOLDEN FIGHT 45' CF	CROSSTRaining 45' CF	
19H30			DEROSE 45' HR			
20H15	HIDRO 45' JM	HIDRO 45' RT	HIDRO 45' LM	HIDRO 45' CF	HIDRO 45' LM	
8H30 11H30	CAROLINA	CRIS	CAROLINA	CRIS	CRIS	
14H30 15H30						
17H30 20H30	LUCAS	CRIS	CRIS	LUCAS	LUCAS	

ÁGUA
 RESISTENCIA FORÇA
 CARDIO
 CORPO MENTE
 EXTREME
 ENSINO PARTICULAR
 FUN
 SÉNIOR

PR- PEDRO RÉ
 CF- CRIS FRAZÃO
 AR- ANA ROCHA
 FC- FILIPA COSTA
 JS- JOÃO SANTOS
 HR- HUGO RUA
 JM- JOÃO MOURO
 LM- LUIS MIGUEL
 TS- TATIANA SILVA
 LP- LUIS PIRES
 RT- RICARDO TAVARES

HORÁRIO FUNCIONAMENTO
2ª A 6ª FEIRA
 8H00 - 21H30
 (13H00 - 14H00) ALMOÇO
SÁBADOS
 9H00 - 19H00
 (13H00 - 15H00) ALMOÇO
FERIADOS
 09H00 - 13H00
DOMINGOS
 ENCERRADO