

Centro de Desportos e Congressos

Cardio-Fitness e Musculação

Semana [07:30 - 13:30 / 15:30 - 21:30]

Sábado [09:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00]

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:45						hip hop ² kids
10:30						hip hop ² kids
10:45	pilates ¹	MasterC	pilates ¹	MasterC		
11:15						yôga ¹
12:15						pilates ¹
12:45	pilates ¹ gap ²	pilates ¹ zumba ²	pilates ¹ zumba ²	pilates ¹	pilates ¹	
-						
17:15	pilates ¹	pilates ¹	pilates ¹	pilates ¹		
18:00	pilates ¹	pilates ¹ dance ² kids	pilates ¹ hip hop ²	pilates ¹ dance ² kids	pilates ¹	zumba ²
19:00	pilates ¹ zumba ²	zumba ² cycle ^{RP}	pilates ¹ zumba ²	zumba ²	pilates ¹ cycle ^{RP}	
		pilates ¹	cycle ^{RP}	pilates ¹	yôga ²	
20:00	yôga ¹ cycle ^{RP}	local ¹	yôga ¹ salsation ²	local ¹		

Estúdio Cross Training (Centro de Desportos e Congressos)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:30						
12:45		cross training	cross training	cross training		
-						
18:00					cross training	
19:00	cross training					
20:00		cross training	cross training			

Serviços Gratuitos:

Gabinete de Avaliação e Prescrição de Exercício Físico
Terça [15:30 - 19:30] e Quarta [08:30 - 10:30]

Gabinete de Aconselhamento Nutricional
Segunda [09:30 - 12:30] e Quinta [17:00 - 20:00]

Centro de Desportos e Congressos · Rua Nova do Estádio, 244, Senhora da Hora · 229 364 090** · msfit@matosinhosport.pt

(chamada para rede fixa nacional**)

Pavilhão Municipal de Guifões

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
18:00	hip hop ² kids					
18:30	gym ² 4 kids		gym ² 4 kids		gym ² 4 kids	
18:45	hip hop ¹		19:00 hip hop ¹			
19:15	gym ² 4 kids		gym ² 4 kids		gym ² 4 kids	
19:45			hip hop ¹ competição			
20:00	gym ² 4 kids		gym ² 4 kids			
20:15			hip hop ¹ competição			

Piscina Municipal de Custóias

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
10:00						pilates
10:15		treino funcional		treino funcional		
11:00	pilates		pilates		pilates	
12:45						
-						
19:15	local	pilates	pilates	(19h00) pilates	fit dance	
20:00	pilates	fit dance	yôga	gap	pilates	

Piscina Municipal de Perafita

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:15						yôga
10:15	treino funcional		zumba		pilates	zumba
11:00						pilates
18:30	alongamentos	pilates	fit dance	alongamentos	pilates	
19:15	treino funcional	yôga	gap	treino funcional	yôga	
20:00		yôga avançado				

Pavilhão Municipal de Guifões · Rua de Passos Manuel, Guifões · 918 143 676* / 220 109 547**

Piscina Municipal de Custóias · Rua Francisco Almeida, Custóias · 918 143 673* / 229 546 673**

Piscina Municipal de Perafita · Rua António Silva Cruz, Perafita · 919590117* / 229965988**

(chamada para rede móvel nacional* / rede fixa nacional**)