

Centro de Desportos e Congressos

Cardio-Fitness e Musculação

Semana [09:00 - 13:30 / 16:00 - 21:00]

1ª quinzena (3 a 14)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12:45	¹ pilates ² gap	¹ zumba	¹ pilates ⁽¹⁾	¹ pilates	¹ pilates
-					
19:00	¹ pilates	¹ zumba ² pilates ³ cycle	¹ yoga ² zumba	¹ pilates	¹ pilates ² yoga ³ cross training

2ª quinzena (17 a 31)

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12:45	¹ pilates ² gap	¹ zumba ³ cross training	¹ pilates	¹ pilates	¹ pilates ⁽²⁾
-					
19:00	¹ pilates ⁽³⁾ ³ cycle	¹ zumba ² yoga	³ cross training ² zumba	¹ pilates ⁽⁴⁾ ² zumba	¹ pilates ⁽⁵⁾ ² yoga ³ cross training

notas:

- (1) exceto dia 12 (não há aula) (2) exceto dia 21 (substituição pela aula de Correção Postural)
 (3) exceto dia 17 (não há aula) (4) exceto dia 27 (substituição pela aula de Correção Postural)
 (5) exceto dia 21 (não há aula)

Acesso gratuito a clientes com inscrição válida para a época 2026/2027

Em agosto, encerrado aos fins de semana.