

Centro de Desportos e Congressos

Cardio-Fitness e Musculação
Semana [09:00 - 13:30 / 16:00 - 21:00]

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

notas:

⁽¹⁾ apenas dias 7 e 14 ⁽²⁾ exceto dia 21 ⁽³⁾ apenas dias 2 e 9 ⁽⁴⁾ horário 19h30
Acesso gratuito a clientes com inscrição válida para a época 2024/2025
Em agosto, encerrado nos fins de semana e no feriado de dia 15