



# MAPA

## DE AULAS A partir de Outubro de 2018

O Infante de Sagres Health Club reserva-se no direito de alterar o mapa de aulas em vigor.



infante  
desagres  
healthclub

### 2ª Feira

HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:15			CYCLING 45'	
8:00		CIRCUIT BURN 15'		
8:25	HIIT 30'			
8:40		YOGA 60'		
9:00	LOCALIZADA 45'			
9:45	STRETCHING 15'			
10:00		AERÓBICA 30'		
10:30	LOCALIZADA 30'			HIDROGINÁSTICA 45'
11:00		POSTURA 45'		
11:15	BALANCE 45'			
11:30				AQUACYCLING 45'
12:40	LOCAL POWER 30'			
12:55		ABS 15'		
13:15	PILATES 45'		CYCLING 45'	
18:15		PILATES 45'		
18:45	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'	
19:00		LOCAL POWER 30'		
19:35	BODY PUMP 45'	HIIT 30'		HIDROGINÁSTICA 45'
20:25			CYCLING 45'	

### 3ª Feira

HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:30	LOCALIZADA 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
8:25		TRX 30'		
8:30				AQUACYCLING 45'
8:40	PILATES 45'			
9:00			CYCLING 45'	
9:30				HIDROGINÁSTICA 45'
9:40	PILATES 45'			
9:45		ABS 15'		
10:30	STRETCHING 45'			
11:30				HIDROGINÁSTICA 45'
12:25	LOCALIZADA 45'			
13:15	BODY PUMP 45'			FAST BIKE 30'
17:15				
18:00		YOGA 60'		
18:25	CHALLENGE 30'			
19:00	GAP 30'	STEP 45'	CYCLING 45'	AQUACYCLING 45'
19:30	ABS 15'			
19:50	PILATES 45'			FAST BIKE 30'
20:25				

### 4ª Feira

HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:30	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'	
8:15		ABS 15'		
8:25	LOCAL POWER 30'			
8:40		YOGA 60'		
9:00	LOCALIZADA 45'			
9:45				
10:30		PILATES 45'		HIDROGINÁSTICA 45'
11:30	BALANCE 45'			
12:20			FAST BIKE 30'	
12:25		ZUMBA FITNESS 45'		
12:55	HIIT 30'			
13:15		BALANCE 45'		
13:30	LOCALIZADA 30'			
18:15		BARRA DE CHÃO 45'		
18:30	BODY PUMP 60'		FAST BIKE 30'	
19:00		HIIT 30'		
19:35	LOCALIZADA 45'	TRX 45'		HIDROGINÁSTICA 45'
20:25			CYCLING 45'	

### 5ª Feira

HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:30	BODY PUMP 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
8:25		TRX 30'		
8:40	PILATES 45'			
9:00		STEP 30'	CYCLING 45'	
9:30				HIDROGINÁSTICA 45'
9:40	PILATES 45'			
9:45		ABS 15'		
10:30	STRETCHING 45'			AQUACYCLING 45'
11:30				HIDROGINÁSTICA 45'
12:25	LOCALIZADA 45'			
12:55		ABS 15'		
13:15	PILATES 45'		CYCLING 45'	
17:15				
18:45		ABS 15'		
19:00	GAP 30'	ZUMBA FITNESS 45'	CYCLING 45'	AQUACYCLING 45'
19:30	ABS 15'			
19:45				
19:50		STRETCHING 45'		

Legenda

Cardio Training

Power Training

Mind & Body

Dance Training

Aula reservada e exclusiva do Programa Sénior.

Aula com sistema de senhas. Senha disponível a partir de 1 hora antes da aula.



# MAPA

## DE AULAS A partir de Outubro de 2018

O Infante de Sagres Health Club reserva-se no direito de alterar o mapa de aulas em vigor.



infante  
desagres  
healthclub

6ª Feira					Sábado				
HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA	HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:30			CYCLING 45'		9:30	YOGA 60'			
8:15		CIRCUIT BURN 15'			9:35		PILATES 45'		
8:25	GAP 30'				10:15				HIDROGINÁSTICA 45'
8:45					10:35	LOCALIZADA 30'			
9:00	LOCALIZADA 45'	ZUMBA FITNESS 45'			11:10	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'	
9:30					11:15				
10:15					12:00	STRETCHING 45'	TRX 45'		
10:30	LOCALIZADA 45'			HIDROGINÁSTICA 45'	17:30			CYCLING 60'	
10:45					Domingo				
11:00		LOCALIZADA 45'			HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
12:25	YOGA 60'				9:00				
12:55		JUMP 30'			9:30				
13:00			FAST BIKE 30'		10:10				
13:30	GAP 30'	TRX 30'			10:30	BODY PUMP 45'			
18:25		TRX 30'			11:00		ZUMBA FITNESS 45'	CYCLING 45'	
18:45			CYCLING 45'		11:20	LOCALIZADA 45'			
19:00		LOCALIZADA 30'			11:45		ABS 15'		
19:35	BODY PUMP 60'			HIDROGINÁSTICA 45'	11:50				
Legenda	Cardio Training	Power Training	Mind & Body	Dance Training	Aula reservada e exclusiva do Programa Sénior.	Aula com sistema de senhas. Senha disponível a partir de 1 hora antes da aula.			



### Siga-nos nas nossas redes sociais!

/InfantedeSagresBelem

/infantedesagres

[www.infantedesagres.com](http://www.infantedesagres.com)