



MAPA

DE AULAS A partir de Dezembro 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					3ª Feira				
HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA	HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:15			CYCLING 45'		7:30	LOCALIZADA 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
8:00		CIRCUIT BURN 15'			8:25		TRX 30'		
8:25	HIIT 30'				8:30				AQUACYCLING 45'
8:40		YOGA 60'			8:40	PILATES 45'			
9:00	LOCALIZADA 45'				9:00			CYCLING 45'	
9:45	STRETCHING 15'				9:30				HIDROGINÁSTICA 45'
10:00		AERÓBICA 30'			9:40	PILATES 45'			
10:30	LOCALIZADA 30'			HIDROGINÁSTICA 45'	9:45		ABS 15'		
11:00		POSTURA 45'			10:30	STRETCHING 45'			
11:15	BALANCE 45'				11:30				HIDROGINÁSTICA 45'
11:30				AQUACYCLING 45'	12:25	LOCALIZADA 45'			
12:40	LOCAL POWER 30'				13:15	BODY PUMP 45'		FAST BIKE 30'	
12:55		ABS 15'			17:15				
13:15	PILATES 45'		CYCLING 45'		18:00		YOGA 60'		
18:15		PILATES 45'			18:25	CHALLENGE 30'			
18:45	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'		19:00	GAP 30'	STEP 45'	CYCLING 45'	AQUACYCLING 45'
19:00		LOCAL POWER 30'			19:30	ABS 15'			
19:35	BODY PUMP 45'	HIIT 30'		HIDROGINÁSTICA 45'	19:50	PILATES 45'		FAST BIKE 30'	
20:25			CYCLING 45'		20:25				

4ª Feira					5ª Feira				
HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA	HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:30	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'		7:30	BODY PUMP 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
8:15		ABS 15'			8:25		TRX 30'		
8:25	LOCAL POWER 30'				8:40	PILATES 45'			
8:40		YOGA 60'			9:00			CYCLING 45'	
9:00	LOCALIZADA 45'				9:30				HIDROGINÁSTICA 45'
10:00		STEP 30'			9:40	PILATES 45'			
10:30		PILATES 45'		HIDROGINÁSTICA 45'	9:45		ABS 15'		
11:30	BALANCE 45'				10:30	STRETCHING 45'			AQUACYCLING 45'
12:20			FAST BIKE 30'		11:30				HIDROGINÁSTICA 45'
12:25		ZUMBA FITNESS 45'			12:25	LOCALIZADA 45'			
12:55	HIIT 30'				12:55		ABS 15'		
13:15		BALANCE 45'			13:15	PILATES 45'		CYCLING 45'	
13:30	LOCALIZADA 30'				17:15				
18:15		BARRA DE CHÃO 45'			18:45		ABS 15'		
18:30	BODY PUMP 60'		FAST BIKE 30'		19:00	GAP 30'	ZUMBA FITNESS 45'	CYCLING 45'	AQUACYCLING 45'
19:00		HIIT 30'			19:30	ABS 15'			
19:35	LOCALIZADA 45'	TRX 45'		HIDROGINÁSTICA 45'	19:45				
20:25			CYCLING 45'		19:50		STRETCHING 45'		



MAPA

DE AULAS A partir de Dezembro de 2018

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



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 30'			HIDROGINÁSTICA 45'	17:30				
11:00		LOCALIZADA 45'			Domingo				
12:25	YOGA 60'				HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
12:55		JUMP 30'			9:00				
13:00			FAST BIKE 30'		9:30				
13:30	GAP 30'	TRX 30'			10:10				
18:25		TRX 30'			10:30	BODY PUMP 45'			
18:45			CYCLING 45'		11:00		ZUMBA FITNESS 45'	CYCLING 45'	
19:00		LOCALIZADA 30'			11:20	LOCALIZADA 45'			
19:15				AQUACYCLING 45'	11:45		ABS 15'		
19:35	BODY PUMP 60'				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