

DE: 02/01/2019 A 30/06/2019						
HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07h00	ABERTURA					
07H30	WOD 60' CYCLING 50'	WOD 60' PILATES 50'	WOD 60' CYCLING 50'	WOD 60' PILATES 50'	WOD 60' CYCLING 50'	
08H00						ABERTURA
08H30	OPENBOX 210'	OPENBOX 210'	OPENBOX 210'	OPENBOX 210'	OPENBOX 210'	
09H00	NATAÇÃO 50' ABS 30'	NATAÇÃO 50' CIRCUITO 50'	NATAÇÃO 50' ABS 30'	NATAÇÃO 50' CIRCUITO 50'	NATAÇÃO 50' ABS 30'	OPENBOX 120'
10H30	GAP 50'	BODYJUMP 50'	SFX CORE 50'	CYCLING 50'		CYCLING 50'
11H00	CIRCUITO 50'	ABS 30'	CIRCUITO 50'	ABS 30'	CIRCUITO 50'	
12H00	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	WOD 60'	
12H45	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	
13h00						FECHO
14H00	FECHO					
16H00	ABERTURA					OPENBOX 120'
	OPENBOX 120'	OPENBOX 120'	OPENBOX 120'	OPENBOX 120'	OPENBOX 120'	
17H30	SFX CORE 50'					
18H00	WOD 60' CIRCUITO 50'	WOD 60' DUMBBELLS 50' CIRCUITO 50'	WOD 60' GAP 50' CIRCUITO 50'	WOD 60' DUMBBELLS 50' CIRCUITO 50'	WOD 60' FIGHTTEAM 50' CIRCUITO 50'	TEAMWOD 60'
18H15	BODYJUMP 50'	CYCLING 50'				
18H30	KICKBOXING 90'	TAEKWONDO 90'	SFX CORE 50' KICKBOXING 90'	TAEKWONDO 90'		
18H45		FIGHTTEAM 50'		BODYJUMP 50'	DUMBBELLS 50'	
19H00	WOD 60' CIRCUITO 50'	WOD 60' CIRCUITO 50'	WOD 60' CIRCUITO 50'	WOD 60' CYCLING 50' CIRCUITO 50'	WOD 60' CIRCUITO 50'	
19H15	DUMBBELLS 50'					
19H30		GAP 50'	DUMBBELLS 50' CYCLING 50'	SFX CORE 50'	CYCLING 50'	
20H00	WOD 60' CYCLING 50' PILATES 50' JIU-JITSU 90'	WOD 60' CYCLING 50' JIU-JITSU 90'	WOD 60' PILATES 50'	WOD 60' JIU-JITSU 90'	WOD 60'	FECHO
20H15	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	NATAÇÃO 50'	
20H30	KRAV MAGA TTC 60'			KRAV MAGA TTC 60'		
21h30	KRAV MAGA DP 60'			KRAV MAGA DP 60'		
22H30	FECHO					

Nota: Para todas as atividades, após atingida a lotação máxima do espaço não poderá aceder ao mesmo mais nenhum utilizadores. Os horários poderão ser alterados sem aviso prévio.

A Administradora

10 / 12 / 2018