


	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:15	D-CROSS	CYCLING	FUNCIONAL	D-CROSS	CYCLING	
8:15	CYCLING	FUNCIONAL	CYCLING	FUNCIONAL	<b>DUMBBELLS</b>	
9:30		PILATES		PILATES		
10:00						FUNCIONAL MT KIDS (60')
10:30	FUNCIONAL	CYCLING MUAY THAI	FUNCIONAL MT COMP	CYCLING MUAY THAI	FUNCIONAL	
11:00						CYCLING MT COMPETIÇÃO
11:30		<b>DUMBBELLS</b>		<b>DUMBBELLS</b>		
12:00						D-CROSS
12:45	PILATES D-CROSS	LOCAL D-CROSS	PILATES D-CROSS	<b>DUMBBELLS</b> D-CROSS	BOSU CIRCUITO D-CROSS	
17:00	MUAY THAI COMPETIÇÃO	MUAY THAI COMPETIÇÃO		MUAY THAI COMPETIÇÃO	MUAY THAI COMPETIÇÃO	OPEN BOX*
17:15	FUNCIONAL	CYCLING (30 minutos)	FUNCIONAL	CYCLING (30 minutos)	FUNCIONAL	
17:30			MT KIDS (60')			
17:45		<b>DUMBBELLS</b> 30 minutos		<b>DUMBBELLS</b> 30 minutos		
18:00	CORE (15 minutos)	D-CROSS	CORE (15 minutos)	D-CROSS	CORE (15 minutos)	
18:15	FUNCIONAL	PILATES	FUNCIONAL	PILATES	FUNCIONAL	
18:30	BBFIT MUAY THAI	BOXE	BBFIT MUAY THAI	BOXE	<b>DUMBBELLS</b> MUAY THAI	
19:00	D-CROSS		D-CROSS		D-CROSS	
19:15		CYCLING FUNCIONAL		CYCLING FUNCIONAL		
19:30	PILATES		PILATES		PILATES	
20:00	BOXE	MUAY THAI	OPEN BOX* (60')	MUAY THAI		 <p>* OPEN BOX - sala 2 disponível para os clientes treinarem de forma autónoma sempre com a presença de um instrutor, sujeitos às regras da sala e do instrutor.</p>
20:15	TRX FUSÃO	LOCAL D-CROSS		<b>DUMBBELLS</b> D-CROSS		
20:30	<b>BODYJUMP</b>		<b>BODYJUMP</b>		BOSU CIRCUITO	