

	2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sáb.		Dom.
7h15	RPM		body pump				circuit training		insanity	corpo e mente			
7h30					total cond.								
8h15													
8h30	body pump		pilates				total cond.		circuit training				
8h45			cross fit		GAP 45'								
9h00	body balance				tai-chi		corpo e mente		pilates				
9h15	cycling		cycling				cycling		cycling				
9h30	total cond.		GAP 45'		U-Cardio		total cond.		GAP 45'		body pump		
9h45	U-ABS				circuit training		treino funcional				GAP 45'		
10h00	pilates		body balance	U-ABS	corpo e mente		body balance		yoga		body balance		cycling U-ABS
10h15	RPM				cycling		cycling		RPM		cycling		yoga
10h30	zumba		body pump		body attack		body combat		hiit FORÇA		body attack		body pump
10h45	GAP 45'		circuit training		fit boxe		TRX		circuit training		cross fit		
11h00	body balance		pilates		pilates		pilates		U-ABS		pilates		cycling
11h15			cycling										
11h30	step core				zumba		step core				body combat		body combat
11h45							U-ABS				U-ABS		
12h15	cycling												
12h45	U-Circuito		U-Cardio		U-Circuito		total cond.		U-Circuito				
15h00	pilates				pilates		yoga		pilates				
15h15			RPM		cycling		RPM						
15h30	zumba		total cond.		zumba		total cond.		total cond.				
15h45													
16h00			pilates		GAP 45'		pilates		postura alongamentos		GAP 45'	yoga	
16h15	U-ABS		U-Circuito				U-Cardio				cycling		
16h30	body pump										power jump		
17h00					tai-chi						pilates		
17h15									cycling		RPM		
17h30	GAP 45'		total cond.				GAP 45'		body pump		zumba		
18h00			yoga	U-ABS	pilates		U-ABS		yoga		tai-chi	U-ABS	
18h15	cycling		RPM		RPM				cycling				
18h30	U-Cardio		body combat		total cond.		zumba		power jump		body pump		
18h45	treino funcional		hiit FORÇA		TRX		TRX		hiit CARDIO				
19h00	pilates		body balance		body balance		pilates		body balance				
19h15	RPM		cycling		cycling		RPM						
19h30	body combat		zumba		body jam		body pump						
19h45	cross fit		GAP 45'		TRX		GAP 45'		cross fit				
20h00	body balance		pilates				U-ABS						
20h15	cycling		RPM		cycling		cycling		cycling				
20h30	body pump		body attack		body pump		body jam		total cond.				
20h45	U-Cardio				U-ABS		cross fit						
21h00	pilates		U-ABS		yoga		pilates						
21h15	cycling		RPM		RPM		RPM		cycling				
21h30	power jump		body pump	running exterior	zumba		body attack		GAP 45'				
21h45	cross fit		fit boxe		GAP 45'		treino funcional		fit boxe				
22h00	U-ABS				U-ABS								
22h15			cycling		cycling		cycling						
22h30	zumba		U-ABS										



+ aulas para todos

BODYATTACK™ Inspirado no exercício cardio para desenvolvimento de força e resistência. Esta sessão intervalada de treino de alta energia combina movimentos atléticos de aeróbica com exercícios de força e estabilidade.

BODYCOMBAT™ Exercício cardio ferozmente energético inspirado nas artes marciais e desportos de combate influenciado por diversas disciplinas como Karaté, boxe, taekwondo, tai-chi e muay thai.

RPM™ Exercício coreografado de ciclismo indoor ("indoor cycling") onde se pedala ao ritmo de músicas estimulantes e poderosas. O instrutor irá guiá-lo a si e o resto do pelotão através de uma viagem coreografada por estradas através de montanhas, planícies, sprints e treino intervalado ao som de músicas estimulantes.

CYCLING Exercício de ciclismo indoor ("indoor cycling") onde se pedala ao ritmo de músicas estimulantes e poderosas. Inspirados por um professor que nos guia por estradas através de montanhas, planícies, sprints e treino intervalado.

U-CARDIO - Treino intervalado de alta intensidade (HIIT). Alto gasto calórico com resultados rápidos na resistência cardiovascular.

BODYPUMP™ Envolve halteres e barras que irá esculpir, tonificar e fortalecer todo o corpo e de forma rápida. Focando-se em cargas leves e realizando altas repetições, iremos queimar gordura, aumentar a força e aumentar a percentagem de massa muscular corporal.

POWER JUMP É uma aula de alto gasto calórico e trabalho cardiovascular, realizada em minitrampolins. Através de coreografias divertidas e combinações simples, o trabalho aeróbio é intenso durante os 45 minutos de aula, melhorando muito o condicionamento físico de quem pratica.

CROSS FIT É um programa de força e condicionamento físico com o objetivo de melhorar, entre outras coisas, a força muscular, a resistência cardio-respiratória e a flexibilidade. Defende uma mudança e mistura de exercício aeróbio, ginástica (exercícios com peso corporal), e levantamento de peso olímpico. É composto por "movimentos funcionais que variam constantemente.

STEP Usando um "step" de altura ajustável e movimentos simples por cima, em cima e em torno do step o praticante obtém grande motivação ouvindo e acompanhado a música.

FIT BOXE Fitboxe é um tipo de exercício aeróbio utilizando as técnicas do boxe num ritmo intenso sustentado por música estimulante. Não se combate, mas executam-se as técnicas ao som de música de alto impacto. Aliando o trabalho de combate à música de alto impacto e grande dinamismo, o Fit Boxe surge como uma modalidade excelente para quem gosta de ação, de desportos de combate e não quer contacto físico.

CIRCUIT TRAINING O treino em circuito é uma série de exercícios realizados um após o outro, com pouco ou nenhum descanso entre cada exercício. Envolve a combinação de 8 a 10 exercícios de musculação, anaeróbios ou cardiovasculares.

U-CIRCUITO - Treino em circuito adaptável à condição física de cada um.

BODYJAM™ Exercício cardio onde se tem a possibilidade de disfrutar do prazer da dança. Uma fusão dos últimos estilos de dança e das últimas novidades musicais dá ênfase tanto na diversão como no exercício físico.

TOTAL CONDICIONAMENTO Aula intensa de tonificação muscular com movimentos que geram benefícios musculares potenciando um maior gasto calórico. Ao som de músicas estimulantes o praticante realiza exercícios para todos os grupos musculares utilizando vários materiais.

U-ABS 20' A aula de ABS é direccionada para o fortalecimento e redução do percentual de gordura localizada na zona abdominal. Durante 20 minutos os exercícios incidem sobre a zona abdominal e lombar promovendo tanto o aspeto estético como também a saúde da zona lombo-pélvica e abdominal.

GAP 45' Aula de tonificação muscular direccionada para o abdómen, membros inferiores e glúteos, com movimentos que geram benefícios musculares potenciando um maior gasto calórico, utilizando vários materiais.

ZUMBA As aulas de Zumba incorporam ritmos exóticos, como salsa, merengue e cumbia, e, antes que percebam, os participantes verão os seus abdomens, braços e coxas tonificados e os seus níveis de energia nas alturas! Não existe outra aula de fitness como esta. Ela é fácil de acompanhar, eficaz e totalmente empolgante.

TREINO FUNCIONAL Visa trabalhar as valências físicas de forma equilibrada, entre as valências físicas abordadas pelo método, estão a mobilidade articular; estabilização articular; equilíbrio; força; flexibilidade; resistência; coordenação e velocidade. Tem como característica realizar a convergência das habilidades biomotoras fundamentais do ser humano, para produção de movimentos mais eficientes.

TRX O exercício de peso corporal "Suspension Training" desenvolve a força, proprioceptividade, equilíbrio, flexibilidade e estabilidade articular e do core simultaneamente. Aproveita a gravidade e o peso do corpo do praticante para possibilitar centenas de exercícios proporcionando resultados espetaculares em todos os indivíduos, independentemente da sua condição física de base.

TAI - CHI CHUAN É uma arte marcial chinesa, Este estilo de arte marcial é reconhecido também como uma forma de meditação em movimento. É apreciado no ocidente especialmente por sua relação com a meditação e com a promoção da saúde, oferecendo, aos que vivem no ritmo veloz das grandes cidades, uma referência de tranquilidade e equilíbrio.

BODYBALANCE™ Inspirado no Yoga, Tai Chi e Pilates desenvolve a flexibilidade e a força promovendo igualmente a concentração e deixando um sentimento de calma. Respiração controlada, concentração e séries de alongamentos, movimentos e posturas cuidadosamente estruturadas ao som de música, criam um ambiente holístico que leva o corpo a um estado de harmonia e equilíbrio.

PILATES É uma rotina de condicionamento físico apoiada na contrologia (consciência corporal entre corpo e mente) que pode ajudar a desenvolver a flexibilidade, força muscular e resistência, trabalhando o corpo como um todo, dando ênfase ao alinhamento da coluna vertebral e pélvica, respiração, desenvolvimento de um "núcleo forte" ou core, e melhoria da coordenação e equilíbrio.

YOGA (SwáSthya Yôga) O SwáSthya Yôga é um excelente recurso em prol da qualidade de vida. Tem efeitos muito rápidos para flexibilidade e definição muscular. O SwáSthya Proporciona uma flexibilidade espantosa e um excelente fortalecimento muscular. Com os seus exercícios biológicos beneficia a coluna vertebral, os sistemas nervosos, endócrino, respiratório e circulatório. É uma ótima ferramenta de gestão do stress.

Alongamentos 20' Melhoria da mobilidade e amplitude articular.