



	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sáb.	Dom.
7h15		cycling			cycling		
7h30			body pump				
8h30							
8h45							
9h00	pilates	pilates	body balance	yoga	pilates		
9h15			cycling		cycling		
9h30				body pump			
9h45	U-Circuito 20'	treino funcional				bum bum	
10h00	body balance	tai-chi	pilates	tai-chi	corpo e mente	ABS 20'	pilates
10h15	cycling					cycling	cycling
10h30		localizada	body combat	localizada		salsation	
10h45	GAP 45'			U-Cardio 20'	GAP 45'		
11h00		pilates	ABS 20'		body balance	pilates	U-Circuito 20'
11h15				cycling			
11h30	sh' bam		zumba		zumba		
11h45	ABS 20'						
12h00		U-Cardio 20'					
12h15							
12h30				U-Circuito 20'			
13h00	localizada	cycling 30'					
15h00							
15h15							
16h00		pilates		pilates		pilates	
17h00							
17h15							
17h45						treino funcional	
18h00	pilates			yoga			
18h15							
18h30	body pump		GAP 45'				
18h45		hiit		fit boxe			
19h00	body balance	pilates	postura alongamentos	body balance	pilates		
19h15	cycling	cycling	cycling		cycling		
19h30	step core		salsation	power jump			
19h45	cross fit	GAP 45'	TRX	treino funcional	U-Cardio 20'		
20h00							
20h15							
20h30							
20h45							
21h00	pilates		corpo e mente				
21h15	cycling	cycling		RPM			
21h30		zumba	GAP 45'	zumba			
21h45	treino funcional	fit boxe			treino funcional		
22h00	ABS 20'		body balance	ABS 20'			
22h15							
22h30							



+ aulas para todos

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.

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.

U-CARDIO 20 - Treino intervalado de alta intensidade (HIIT). Alto gasto calórico com resultados rápidos na melhoria da resistência cardiovascular.

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.

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 20 - Treino em circuito com exercícios funcionais e/ou peso corporal.

FITBOXE 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

SH'BAN Definido pelas músicas pop e dance mais atuais, clássicos familiares e ritmos latinos remisturados, SH'BAM™ é a novidade mais recente, mais divertida e maneira mais sociável de praticar exercício

ABS 20' A aula de ABS é direcionada 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 direcionada 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 abdómens, 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.

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.

LOCALIZADA É uma aula de intensidade moderada que visa o aumento da força e resistência muscular, melhorando a condição física geral.

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.

alta moderado a alta moderado baixa

*níveis de intensidade