



| | 2ª feira | 3ª feira | 4ª feira | 5ª feira | 6ª feira | Sáb. | Dom. |
|-------|------------------|------------------|----------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| 7h15 | | cycling | | | cycling | | |
| 7h30 | | | body pump | | | | |
| 8h30 | | | | | | | |
| 8h45 | | | | | | | |
| 9h00 | pilates | pilates | | 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 | step core | zumba | | zumba | | |
| 11h45 | ABS 20' | | | | | | |
| 12h00 | | U-Cardio 20' | | | | | |
| 12h15 | | | | | | | |
| 12h30 | | | | U-Circuito 20' | | | |
| 13h00 | localizada | cycling 30' | | | | | |
| 15h00 | | | | | | | |
| 15h15 | | | | | | | |
| 16h00 | | pilates | | pilates | | | |
| 17h00 | | | | | | | |
| 17h15 | | | | | | | |
| 17h45 | | | | | | treino funcional | |
| 18h00 | | | | yoga | | | |
| 18h15 | | | | | | | |
| 18h30 | body pump | | GAP 45' | | | | |
| 18h45 | | hiit | | fit boxe | | | |
| 19h00 | pilates | 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 | | body balance | | | | |
| 21h15 | cycling | cycling | | RPM | | | |
| 21h30 | | zumba | GAP 45' | zumba | | | |
| 21h45 | treino funcional | fit boxe | | U-Circuito 20' | treino funcional | | |
| 22h00 | ABS 20' | | | | | | |
| 22h15 | | | cycling | | | | |
| 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