

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sáb.	Dom.
7h15	U-CIRCUITO 30'				U-CIRCUITO 30'		
7h30		U-ABS 20'	U-CARDIO 30'				
8h45				U-CIRCUITO 30'			
9h00	alonga/postura	pilates			pilates		
9h15							
9h30	zumba	bum bum	localizada	body pump	step core	body pump	body attack
9h45			cross fit		U-CARDIO 30'		
10h00	body balance	pilates	pilates	alonga/postura	body balance	pilates	pilates
10h15	cycling		cycling		cycling	cycling	cycling
10h30	GAP 45'	body attack	zumba	zumba	body pump	strong	localizada
10h45	U-CARDIO 30'	U-CIRCUITO 30'	U-ABS 20'	cross fit	U-ABS 20'		
11h00	pilates	body balance	tai-chi	yoga			
11h15		RPM					
11h30				power jump	body attack		
11h45	U-ABS 20'		U-CIRCUITO 30'				
12h30	cycling	body pump	body balance	RPM	body pump	tai-chi	
12h45							
13h30							
15h00		tai-chi		pilates			
15h30	localizada		GAP 45'				
15h45	U-ABS 20'			U-CIRCUITO 30'	U-ABS 20'		
16h00	alonga/postura		cycling			alonga/postura	
16h30						U-CIRCUITO 30'	
17h15							
17h30		zumba		GAP 45'	U-ABS 20'	zumba	
17h45	U-CIRCUITO 30'						
18h00	TRX				body balance		
18h15			cycling				
18h30	bum bum	GAP 45'	localizada	body attack	zumba	power jump	
18h45	U-CIRCUITO 30'	cross fit	U-CARDIO 30'	U-ABS 20'	U-CIRCUITO 30'		
19h00	pilates	yoga	alonga/postura	pilates			
19h15	cycling	cycling		cycling	RPM		
19h30	body pump	body attack	bum bum	zumba	GAP 45'		
19h45	U-CIRCUITO 30'	U-ABS 20'	U-ABS 20'	U-CIRCUITO 30'			
20h00	body balance		TRX				
20h15					U-ABS 20'		
20h30	body jam	kizomba	power jump	GAP 45'			
20h45	U-CIRCUITO 30'						
21h00	TRX	pilates	U-CARDIO 30'	yoga			
21h15	cycling		RPM	cycling			
21h30	body attack	GAP 45'	body pump	zumba	bum bum		
21h45	U-ABS 20'	U-CIRCUITO 30'	U-ABS 20'				
22h00	body balance		pilates				
22h15							
22h30	U-CIRCUITO 30'	zumba	bum bum	power jump			



# + 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.

**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.

**U-CIRCUITO 30'** O treino em circuito é uma série de exercícios realizados um após o outro, com pouco ou nenhum descanso entre cada exercício. Envolve uma combinação de 8 a 10 exercícios de musculação, anaeróbios ou cardiovasculares.

**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.

**SH'BAM™** Defenido pelas músicas pop e dance mais actuais, clássicos familiares e ritmos latinos remisturados, SH'BAM™ é a novidade mais recente, mais divertida e maneira mais sociável de praticar exercício.

**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 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.

**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 (SwâSthya Yôga)** O SwâSthya Yôga é um excelente recurso em prol da qualidade de vida. Tem efeitos muito rápidos para flexibilidade e definição muscular. O Swâsthya 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