



	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sáb.	Dom.
7h15	cycling	body pump	RPM	cross fit	treino funcional		
7h30		pilates					
8h30		cycling					
8h45	pilates						
9h00		U-Cardio	pilates	pilates	pilates	pilates	
9h15					cycling		yoga
9h30		body pump	hitt Jump	U-Cardio		body pump	
9h45	TRX	GAP 45'	TRX	treino funcional	circuit training	circuit training	circuit training
10h00	yoga	U-Cardio body balance	pilates	pilates	pilates	pilates	
10h15	cycling	cycling	cycling	cycling	RPM	RPM	cycling
10h30		zumba	body pump	step core	sh'bam	zumba	
10h45	treino funcional	fit boxe	circuit training	GAP 45'		U-ABS 20'	GAP 45'
11h00		U-ABS 20' pilates	yoga	body balance		U-ABS 20' body balance	
11h15	RPM	cycling	cycling		cycling	cycling	cycling
11h30			zumba			body combat	
11h45		total cond.45'		fit boxe			
12h00		U-ABS 20'	U-Circuito	U-Cardio			
12h45	body pump	pilates	RPM	body balance	cycling		
13h00	cycling 30'	circuit training 30'	total cond.30'	circuit training 30'	GAP 30'		
15h00	yoga		tai-chi				
15h15			cycling				
15h30					U-Cardio		
15h45	circuit training	treino funcional		GAP 45'			
16h00	pilates		pilates		circuit training 30'		
16h30				pilates		total cond.	
16h45							
17h00	U-Circuito				U-ABS 20'	pilates	
17h15	cycling	U-ABS 20'					
17h30	strong			total cond.45'	GAP 45'	step core	
17h45	GAP 30'	circuit training	fit boxe	circuit training			
18h00	yoga	pilates	U-ABS 20'		U-ABS 20'	pilates	cycling
18h15	RPM	RPM	RPM	cycling			
18h30	body attack	body jam	body combat	body jam	total cond.30'		
18h45	fit boxe	treino funcional	GAP 45'	TRX	circuit training	GAP 45'	
19h00		body balance	yoga	pilates		U-ABS 20'	
19h15	cycling	cycling	cycling	RPM	cycling		
19h30	hitt Jump	body pump	body attack	step core	body pump		
19h45	treino funcional	TRX	cross fit	circuit training	GAP 45'		
20h00	pilates		U-ABS 20' body balance				
20h15		RPM		cycling			
20h30	body pump	salsation	power jump	U-Cardio			
20h45		U-Circuito					
21h00	body balance	pilates	pilates	yoga	treino funcional		
21h15	cycling	U-ABS 20' cycling	RPM	U-ABS 20' cycling	cycling		
21h30	zumba	power jump	strong 30'	zumba			
21h45	GAP 45'	circuit training	U-Circuito	treino funcional			
22h00		tai-chi					
22h15	body balance	cycling	cycling				
22h30				pilates			



# + 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.

**SPRINT** LES MILLS SPRINT™ é um treino intervalado de alta intensidade (HIIT) de 30 minutos, em bicicleta indoor, que permite alcançar resultados rápidos com um impacto mínimo nas articulações. A curta duração do treino de LES MILLS SPRINT™ vai motivar-te a ultrapassar todos os teus limites físicos e psicológicos. Toda a aula combina picos de intensidade, nos quais vais poder dar de ti o máximo que conseguires, com períodos de descanso que te preparam para o próximo esforço.

**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.

**SAVATE** (Boxe Francês) é um desporto de combate com uma dinâmica de treino muito atrativa que desenvolve a técnica de membros superiores e inferiores, melhorando a resistência cardiovascular, flexibilidade, força, destreza e a capacidade de reação. Excelente modalidade de autodefesa

**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.

**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.

**X55** O moderno e revolucionário programa de treino muscular localizado! Um original sistema que integra trabalhos que utilizam o peso do próprio corpo como resistência e diferentes estímulos e elementos para definir a intensidade do treino. Ideal para queimar gordura e definir ao máximo todos os músculos do corpo.

**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.

alta moderado a alta moderado baixa

\*níveis de intensidade