



CERCIAZ GINÁSIO

**ANO LETIVO
2018/2019**

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ		08:00 REABILITAÇÃO FUNCIONAL (Prof. João Correia)		07:30 CYCLING (Prof. João Correia)		09:00 CYCLING (Prof. Vasco Amorim)	
			12:45 PILATES (Prof. Filipa Silva)		12:45 CYCLING (Prof. Pedro Resende)	09:45 FUNCIONAL + (Prof. Vasco Amorim)	
TARDE	18:20 CYCLING (Prof. Pedro Resende)	18:30 CYCLING (Prof. Pedro Resende)	18:15 STEP + (Prof. Filipa Silva)	18:00 PILATES CLÍNICO (Fisioterapeuta Ana Catarina)	18:15 STEP + (Prof. Ana Rita)	CÁRDIO FORÇA CORPO E MENTE	
	19:20 PILATES CLÍNICO (Fisioterapeuta Ana Catarina)	19:15 TREINO FUNCIONAL (Prof. Vasco Amorim)	19:00 PILATES (Prof. Filipa Silva)	19:15 TREINO FUNCIONAL (Prof. Vasco Amorim)	19:10 PILATES (Prof. Ana Rita)		

DURAÇÃO DAS AULAS: 45'

* O GINÁSIO APENAS TEM DISPONÍVEL AULAS DE GRUPO

* Abrimos outros horários para grupos de 6 pessoas (mínimo);

* Flexibilidade de horários para quem trabalha por turnos (exceto Cycling; terá de fazer uma marcação prévia para realizar noutra hora);

* Pode pagar apenas a sua modalidade ou livre acesso (1 aula por dia - exceto cycling; terá de fazer uma marcação prévia para realizar noutra hora);

