



## Horário do Ginásio – Calendário 2024/25

DIA DA SEMANA	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
08:00						
09:00		TREINO ACOMPANHADO			TREINO ACOMPANHADO	9:30
11:00				YOGALATES		
12:00						12:30
17:00	TREINO ACOMPANHADO	PILATES CLÍNICO	TREINO ACOMPANHADO	PILATES CLÍNICO		
18:00	A . E . O .		PILATES			
19:00	CROSS TRAINING		CROSS TRAINING		CROSS TRAINING	
20:00			A . E . O .			
21:00						
23:00						

Horário Livre (com certificação TEF): 2ª a 5ª feira - 8.30 às 17:00 | 6ª feira - 8:30 às 19:00 | sáb: 9:30 às 12:30

Encerrado: domingos e feriados