

SEGUNDA MONDAY

TERÇA TUESDAY

QUARTA WEDNESDAY

QUINTA THURDAY

SEXTA FRIDAY

SÁBADO SATURDAY

07:45 **LES MILLS sprint** VIRTUAL 30 B
 09:00 **YÔGA** 45 1
 09:30 **CIRCUITO ABS** 15 SM
 10:00 **LES MILLS BODYPUMP** 45 2
 10:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 11:00 **LES MILLS RPM** 45 B
 13:15 **sprint** 30 B
 13:45 **CIRCUITO ABS** 10 SM
 17:15 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **LES MILLS BODYPUMP** 45 2
 19:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 18:50 **PILATES** 45 1
 19:30 **LES MILLS RPM** 30 B

07:45 **LES MILLS sprint** VIRTUAL 30 B
 09:00 **Bum Bum Brasil** 30 2
 09:30 **CIRCUITO ABS** 10 SM
 10:00 **LOCALIZADA** 45 2
 10:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 13:15 **LES MILLS RPM** VIRTUAL 30 B
 15:45 **HIDRO TERAPIA** 40 P
 17:15 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **PILATES** 45 1
 18:45 **LES MILLS BODYPUMP** 45 2
 19:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 19:40 **LES MILLS RPM** 30 B

07:45 **LES MILLS sprint** VIRTUAL 30 B
 09:00 **LES MILLS BODYATTACK** 45 1
 09:30 **CIRCUITO ABS** 10 SM
 10:00 **LOCALIZADA** 45 2
 10:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 13:15 **sprint** 30 B
 13:45 **CIRCUITO ABS** 10 SM
 17:15 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **LES MILLS BODYPUMP** 45 2
 18:45 **CORE TRAINING** 30 2
 19:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 19:30 **LES MILLS RPM** 45 B

07:45 **LES MILLS sprint** VIRTUAL 30 B
 09:00 **PILATES** 45 1
 09:30 **CIRCUITO ABS** 10
 10:00 **HIDROGINÁSTICA** 45 P
 10:00 **LES MILLS BODYPUMP** 45 2
 13:15 **LES MILLS RPM** VIRTUAL 30 B
 15:45 **HIDRO TERAPIA** 40 P
 17:15 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **NATAÇÃO INF.** 45 P
 18:00 **LES MILLS BODYATTACK** 45 1
 18:45 **PILATES** 45 1
 18:45 **LES MILLS RPM** 30 B
 19:00 **HIDROGINÁSTICA** 40 P

07:45 **LES MILLS sprint** VIRTUAL 30 B
 09:00 **Bum Bum Brasil** 30 2
 09:30 **CIRCUITO ABS** 10 SM
 10:00 **LES MILLS RPM** 30 B
 10:00 **LOCALIZADA** 45 2
 11:00 **CORE TRAINING** 30 2
 13:15 **LES MILLS RPM** VIRTUAL 30 B
 18:00 **ZUMBA** 45 1
 18:45 **LES MILLS BODYPUMP** 45 2
 18:50 **YÔGA** 45 1
 19:30 **LES MILLS RPM** 45 B

09:30 **YÔGA** 45 1
 DOMINGO SUNDAY
 10:30 **LES MILLS RPM** 45 B



SEGUNDA A SEXTA DAS 7:00 ÀS 22:00
 SÁBADO DAS 9:00 À 13:00 e 16:00 ÀS 20:00
 DOMINGO DAS 9:00 À 13:00
 * DE ACORDO COM AS ORIENTAÇÕES DO GOVERNO



V. JAN/22
 1.0

WWW.GINASIOAMARILIS.PT

Acesso ao 2º Ginásio

