

SEGUNDA MONDAY

TERÇA TUESDAY

QUARTA WEDNESDAY

QUINTA THURSDAY

SEXTA FRIDAY

09:00	YÔGA 45 1	09:00	Bum Bum Brasil 30 1	09:00	LES MILLS BODYBALANCE 45 1	09:00	PILATES 45 1	09:00	Bum Bum Brasil 30 1
10:00	HIDROGINÁSTICA 45 P	10:00	LOCALIZADA 45 1	10:00	HIDROGINÁSTICA 45 P	10:00	GAP 30 1	10:00	HIDROGINÁSTICA 45 P
10:00	LES MILLS BODYPUMP 45 1	13:15	CORE TRAINING 30 1	10:00	LES MILLS BODYPUMP 45 1	13:15	CORE TRAINING 30 1	10:00	LES MILLS RPM 30 B
11:00	LES MILLS RPM 45 B	15:45	HIDRO TERAPIA 40 P	13:15	LES MILLS RPM 30 B	15:45	HIDRO TERAPIA 40 P	18:00	ZUMBA 45 1
13:15	LES MILLS RPM 30 B	17:15	NATAÇÃO INF. 45 P	13:45	CIRCUITO ABS 15 SM	17:15	NATAÇÃO INF. 45 P	18:50	YÔGA 45 1
17:15	NATAÇÃO INF. 45 P	18:00	NATAÇÃO INF. 45 P	17:15	NATAÇÃO INF. 45 P	18:00	NATAÇÃO INF. 45 P		
18:00	NATAÇÃO INF. 45 P	18:00	ZUMBA 45 1	18:00	NATAÇÃO INF. 45 P	18:00	PILATES 45 1		
18:00	LES MILLS BODYPUMP 45 1	18:45	LES MILLS BODYBALANCE 40 1	18:00	LES MILLS BODYPUMP 45 1	18:45	CORE TRAINING 30 1		
19:00	HIDROGINÁSTICA 45 P	19:30	LES MILLS RPM 30 B	19:00	HIDROGINÁSTICA 45 P	19:00	HIDROGINÁSTICA 45 P		
19:00	LES MILLS RPM 45 B			19:00	LES MILLS RPM 45 B				

I AM EPIC

V. NOV/22
1.0

Horário Digital



WWW.EPICFITNESS.PT

SEGUNDA A SEXTA DAS 7:00 ÀS 22:00
SÁBADO DAS 9:00 ÀS 13:00 e 16:00 ÀS 20:00
DOMINGO DAS 9:00 ÀS 13:00

Acesso ao 2º Ginásio

