

# MAPA DE AULAS 2025

## 2ª FEIRA

10.30 45 MIN

**fisicLOCAL**

18.00 45 MIN

**fisicSTEP**

19.00 50 MIN

Yoga 

20.00 45 MIN

**CROSS TRAINING**

## 3ª FEIRA

17.00 50 MIN



**PILATES CLÍNICO**

18.00 45 MIN

**fisicCYCLING**

19.00 50 MIN



**PILATES CLÍNICO**

## 4ª FEIRA

10.30 50 MIN

Yoga 

18.00 50 MIN

**fisicpostura** 

19.00 45 MIN

**fisicGAP**

20.00 45 MIN

**CROSS TRAINING**

## 5ª FEIRA

17.00 50 MIN



**PILATES CLÍNICO**

18.00 55 MIN

**YOURFIT®  
PUMP**

19.00 45 MIN

**fisicCYCLING**

## 6ª FEIRA

10.30 50 MIN



**PILATES CLÁSSICO**

18.00 45 MIN

**fisicGAP**

19.00 50 MIN



**PILATES CLÁSSICO**

## SÁBADO

- MARQUE A SUA AULA NA APP SPORTSGO
- CHEGUE 5 MIN ANTES DO INÍCIO DA AULA
- RESPEITE O HORÁRIO DO INÍCIO E FIM DA AULA
- APÓS 5 MINUTOS DO INÍCIO DA AULA E CASO HAJAM VAGAS DISPONÍVEIS PODEM ENTRAR OS SUPLENTES
- AS AULAS DE GRUPO REALIZAM-SE COM UM MÍNIMO DE 3 ALUNOS