

## MAPA DE AULAS DE GRUPO

Segunda-feira				Terça-feira				Quarta-feira			
Horário	Modalidade	Sala	Duração	Horário	Modalidade	Sala	Duração	Horário	Modalidade	Sala	Duração
9:15	Premium Cycle	Estúdio 2	45'	7:30	Premium Cycle	Estúdio 2	45'	8:15	Power Glúteo	Estúdio 1	30'
9:15	Pilates	Estúdio 1	45'	8:15	Premium GAP	Estúdio 1	45'	9:00	Pilates	Estúdio 1	45'
10:00	Power Abs	Estúdio 1	30'	9:00	Premium Flex	Estúdio 1	45'	9:00	Premium Cycle	Estúdio 2	45'
10:15	Hidroginástica	Piscina	45'	10:00	Pilates	Estúdio 1	45'	9:45	Power Abs	Estúdio 1	30'
17:30	Pilates	Estúdio 1	45'	10:15	Hidroginástica	Piscina	45'	10:15	Deep Running	Piscina	45'
18:15	Premium Cycle	Estúdio 2	45'	17:30	Hidroginástica	Piscina	45'	17:30	Premium GAP	Estúdio 1	45'
18:15	Hidroginástica	Piscina	45'	18:00	Premium Pump	Estúdio 1	45'	18:15	Premium Flex	Estúdio 1	45'
18:30	Premium Flex	Estúdio 1	45'	18:45	Pilates	Estúdio 1	45'	19:00	Hidroginástica	Piscina	45'
19:15	Ritmos	Estúdio 1	45'	19:00	Premium Cycle	Estúdio 2	45'	19:00	Funcional	Zona Verde	45'
19:15	Premium CYCLE	Estúdio 2	45'	19:30	Premium Jump	Estúdio 1	45'	19:45	Premium Cycle	Estúdio 2	45'
20:00	Power Glúteo	Estúdio 1	30'								

Quinta-feira				Sexta-feira				Sábado			
Horário	Modalidade	Sala	Duração	Horário	Modalidade	Sala	Duração	Horário	Modalidade	Sala	Duração
8:15	Localizada	Estúdio 1	45'	9:00	Premium Cycle	Estúdio 2	45'	9:00	Pilates	Estúdio 1	45'
9:15	Premium Flex	Estúdio 1	45'	9:15	Pilates	Estúdio 1	45'	9:50	Yoga	Estúdio 1	45'
10:15	Hidroginástica	Piscina	45'	9:45	Power Abs	Estúdio 1	30'	10:00	Premium Cycle	Estúdio 2	45'
17:30	Deep Running	Piscina	45'	10:15	Deep Running	Piscina	45'	11:00	Hidroginástica	Piscina	45'
18:00	Premium Pump	Estúdio 1	45'	17:30	Funcional	Zona Verde	45'				
18:45	Pilates	Estúdio 1	45'	18:00	Pilates	Estúdio 1	45'				
18:45	Premium Cycle	Estúdio 2	45'	18:30	Premium Cycle	Estúdio 2	45'				
19:30	Ritmos	Estúdio 1	45'	18:45	Power Glúteo	Estúdio 1	30'				
				19:15	Premium Jump	Estúdio 1	45'				
				19:15	Hidroginástica	Piscina	45'				
				20:00	Power Abs	Estúdio 1	30'				

### Horário de funcionamento:

2ª a 6ª: 7h às 13h / 14h30 às 22h

Sábados e Domingos: 9h às 13h

Reserva OBRIGATÓRIA através da APP Sports Go

**\*\* A Gerência reserva-se ao direito de alterar o horário das aulas e modalidades e instrutores em prol do bom funcionamento do ginásio**

Mais informações 913 281 208 geral@feirensepremium.pt

Atualização 1/1/2024

