


HORÁRIO	2ª FEIRA	Sala	3ª FEIRA	Sala	4ª FEIRA	Sala	5ª FEIRA	Sala	6ª FEIRA	Sala	Sábado	Sala
8H30	Body Pump	3	Local Bike	3	Body Pump	3	Local Bike	3	Body Pump	3		
9H30			Hidro Sénior	TA			Hidro Sénior	TA				
			Pilates	2			Pilates	2				
10H30			Treino Funcional 30'	3			Treino Funcional 30'	3			Joker	3
11H30											Hidro Mix	TA
12h30	Hidro	TA			Hidro	TA						
13H30	Body Pump	3	Local Cardio	3	Body Combat	3	Local Cardio	3	Body Pump	3		
16H30			Hidro	TA			Hidro	TA				
17h30	Pilates	2			Pilates	2						
18H30	Pilates	2	Power Jump	3	Pilates	2	Power Jump	3	Power Jump	3		
	Local Cardio	3			Local Cardio	3						
19H30	Hidro Mix	TA	Hidro	TA	Hidro Mix		Hidro	TA	Yoga (Alta Intensidade)	2		
	Pilates	2	Yoga (Baixa Intensidade)	2	Pilates	2	Body Combat	1				
	Local Bike	3	Body Combat	1	Body Pump	3	Local Cardio	3			Extreme Bike	3
			Local Cardio	3								
20H15			Hidro	TA			Hidro	TA				
20H30			Body Pump	3	Extreme Bike	3	Body Pump	3				


 Atividades Terra **Salas:** TA - Piscina - Tanque de Aprendizagem / **1** - Torniquetes da Piscina (Sala 1) / **2** - Torniquetes da Piscina (Sala 2) / **3** - Torniquetes do Ginásio (Sala 3)
 Atividades Aquáticas
 Novidades do mês!




Dia 4
Treino Funcional



Dia 11
Power Jump Especial



Dia 18
Body Combat



Dia 25
Correção Postural

Workshop – Alimentação Saudável

25 de Fevereiro pelas 15h00
Complexo Desportivo
Gratuito para Utentes LEF c/ serviço ativo

A LAGOS-EM-FORMA, GESTÃO DESPORTIVA, E.E.M. reserva-se ao direito de alterar os horários de acordo com a necessidade de gestão de classes

