













































	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:10	 LOCALIZADA	 CROSS TRAINING	 GAP		 CYCLING	
09:15						 KARATÉ
10:00						 KARATÉ
10:30	 LOCALIZADA	 ZUMBAX	 PILATES CLÍNICO	 YOURFIT FIGHT	 CYCLING  PILATES	
10:45						 CROSS TRAINING
12:45	 CYCLING	 LOCALIZADA	 PILATES	 JUMP	 GAP	
17:30	 PILATES	 LOCALIZADA	 17H15 CROSS KIDS	 CYCLING	 JUMP	 17H00 PILATES
18:00			 KARATÉ		 YOGA	
18:15		 PILATES		 ZUMBAX		
18:30			 CYCLING		 CYCLING	
18:45	 GAP		 YOURFIT FIGHT		 LESMILLS BODYPUMP	
19:00	 CYCLING	 JUMP		 LOCALIZADA		
19:30	 STEP		 GAP		 YOURFIT FIGHT	
19:45		 CYCLING		 PILATES		
20:15	 LOCALIZADA		 YOURFIT PUMP	 20h30 CROSS TRAINING		

SEGUNDA A SEXTA 07H00-22H00 | SÁBADO 08H30-19H00 | FERIADOS 09H-13H00

RUA DAS FLORES, Nº8 LUGAR DOS DOIS 3730-053 VALE DE CAMBRA | 256 425 833 | 917 384 697 | WWW.GIMNAGUA.COM