HORÁRIO DE GINÁSIO 2026/2027

gimnágua health club

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:00	GAP	CROSS TRAINING	CYCLING	LOCALIZADA	STEP	
08:30		PILATES				09H00 KARATÉ
09:45						KARATÉ
10:30	LOCALIZADA	ZUMBAX	PILATES / P.CLÍNICO	CYCLING	PILATES/ P.CLÍNICO	CROSS TRAINING
12:45	CYCLING	LOCALIZADA	PILATES		GAP	
17:15		LOCALIZADA		CROSS KIDS	PUMP	
17:30	PILATES/ P.CLÍNICO		CORE ABS (30min)			17H00 PILATES ou CYCLING
18:00		PILATES	KARATÉ	ZUMBAX	YOGA	
18:30	GAP		CYCLING		CYCLING	
18:45		JUMP	YOURFIT FIGHT	LOCALIZADA		
19:00	CYCLING			CYCLING		
19:15	STEP				GAP	
19:30		PUMP	GAP	PILATES/ P. CLÍNICO		
19:45		CYCLING				
20:00	LOCALIZADA					
20:15				CROSS TRAINING		

Informamos que para uma aula decorrer tem de ter a presença mínima de 3 alunos.

SEGUNDA A SEXTA 06H00-22H00 | SÁBADO 08H00-19H00 | FERIADOS 09H-13H00

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