

CARTÕES - 2020/2021

INÍCIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07.15		PILATES E1		PILATES E1	
08.15		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1	
09.15		SÉNIOR PILATES E2		SÉNIOR PILATES E2	
10.00	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1
10.20		MANUTENÇÃO E2		MANUTENÇÃO E2	
10.30	SÉNIOR PILATES E2		SÉNIOR PILATES E2		
11.05	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1	MANUTENÇÃO E1
12.15	AERÓBICA/STEP E1		LOCALIZADA/GAP E1		TOTAL CONDITION E1
12.30		PILATES E2		PILATES E2	
13.15			SPINNING EB	STEP & LOCAL E1	SPINNING EB
16.15		MANUTENÇÃO E1		MANUTENÇÃO E1	
17.15	PILATES E2		PILATES E2		PILATES E2
17.30	YOGA E1	PILATES E2	YOGA E1	PILATES E2	
18.00		ZUMBA E1		ZUMBA E1	
18.20	PILATES E2		PILATES E2		PILATES E2
					T.FUNCIONAL SE
18.35	STEP & LOCAL E1	PILATES E2	LOCAL E1	PILATES E2	POWER FIT E1
19.05		ZUMBA E1		ZUMBA E1	
19.15	SPINNING EB	T.FUNCIONAL SE	SPINNING EB	T.FUNCIONAL SE	SPINNING EB
19.25	PILATES E2		PILATES E2		PILATES E2
19.40	POWER FIT E1	PILATES E2	STEP E1	PILATES E2	LOCALIZADA/GAP E1

POWER SÉNIOR FIT MENTE & CORPO

E1 Estúdio 1 E2 Estúdio 2 EB Estúdio Bike SE Sala Exercício e Musculação

Todas as atividades têm a duração de 45 minutos

Horário sujeito a alterações e válido até 30 de novembro 2020.

Encerramento Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12, Carnaval 16/2, Páscoa 2 a 4/4, Festa de Lisboa 11 e 12/6, Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.

CARDIO E EXERCÍCIO- 2020/2021

HORÁRIO CARTÕES TOTAL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07.00 - 08.30	07.00 - 08.00	07.00 - 08.30	07.00 - 08.00	07.00 - 08.30
09.00 - 10.30	08.30 - 09.30	09.00 - 10.30	08.30 - 09.30	09.00 - 10.30
11.00 - 12.30	10.00 - 11.00	11.00 - 12.30	10.00 - 11.00	11.00 - 12.30
13.00 - 14.00	11.30 - 12.30	13.00 - 14.00	11.30 - 12.30	13.00 - 14.00
	13.00 - 14.00		13.00 - 14.00	
16.30 - 18.00	16.30 - 17.30	16.30 - 18.00	16.30 - 17.30	16.30 - 18.00
18.30 - 20.00	18.00 - 19.00	18.30 - 20.00	18.00 - 19.00	18.30 - 20.00
	19.30 - 20.30		19.30 - 20.30	

HORÁRIO CARTÕES DUO E SÉNIOR TOTAL

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07.00 - 08.30	07.00 - 08.00	07.00 - 08.30	07.00 - 08.00	07.00 - 08.30
09.00 - 10.30	08.30 - 09.30	09.00 - 10.30	08.30 - 09.30	09.00 - 10.30
11.00 - 12.30	10.00 - 11.00	11.00 - 12.30	10.00 - 11.00	11.00 - 12.30
	11.30 - 12.30		11.30 - 12.30	

SALA DE CARDIO E EXERCÍCIO

TODOS OS CARTÕES DÃO ACESSO A

Frequentar as aulas do cartão em que se inscreve na frequência escolhida

Cartões Duo: 2xsemana **Cartões Total:** 4 xs/semana

Nota: A frequência às aulas pressupõem a reserva da vaga de forma antecipada (presencial ou online), ficando a mesma condicionada às vagas existentes.

COM OFERTA DE

Utilização da Sala de Cardio e Exercício na seguinte frequência:

Cartões Duo/Cartão Sênior Total: 1 entrada em horário parcial

Cartão Fit Total: 4 entradas em horário total

Nota: A frequência à SCE pressupõem a reserva da vaga de forma antecipada (presencial ou online), ficando a mesma condicionada às vagas existentes.

Para os cartões Fit Total existe também a oferta da Avaliação da Condição Física.

Horário sujeito a alterações e válido até 30 de novembro 2020.

Encerramento Atividades: Natal 24/12 e Ano Novo 31/12, Carnaval 16/2, Páscoa 2 a 4/4, Festa de Lisboa 11 e 12/6, Feriados Nacionais, Municipais e aquando da realização de eventos ou intervenções de manutenção.