

Mapa de Aulas S.PEDRO

Todos os Estúdios



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15						
07:30	Estúdio1 Pilates 45'	Estúdio2 RPM 45'		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	
09:45						Estúdio1 Body Pump 45'
10:00						
10:30	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio2 RPM 45'		Estúdio1 BumBun Fit 30'	Estúdio2 RPM 45'
10:40						Estúdio1 Body Balance 45'
11:00						
12:30						
12:45	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio 1 Pilates 45'	
13:15						
18:00		Estúdio1 Les Mills CORE 30'				
18:15	Estúdio1 Body Pump 45'		Estúdio1 Power Jump 60'	Estúdio1 Body Pump 45'		
18:30		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	
18:45		Estúdio1 Body Combat 45'				
19:00	Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'	
19:05	Estúdio1 Body Attack 45'			Estúdio1 Power Jump 45'		
19:25			Estúdio1 Les Mills CORE 30'		Estúdio1 ZUMBA 45'	
19:40		Estúdio1 Body Balance 45'				
19:45		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'		
20:00	Estúdio 1 Pilates 45'		Estúdio1 Body Pump 45'			
20:05						
20:30						

Sala de Exercício de Lourel - 2ª a 6ª feira 17:30h às 21:30h e Sábados das 08:00h às 13:00h

Sala de Exercício São Pedro Sintra - 2ª a 6ª feira 07:00h às 22:00h e Sábados das 08:00h às 17:00h

O SPALD reserva-se ao direito, por questões de logística interna, de modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube. 01-08-2022