

Mapa de Aulas S.PEDRO

Todos os Estúdios



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15			Estúdio1 Les Mills CORE 45'		Estúdio1 Body Pump 45'	
07:30	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Pilates 45'		Estúdio1 Body Balance 45'		
09:30						Estúdio1 Body Balance 45'
10:00						Estúdio2 RPM 45'
10:30	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Les Mills CORE 45'	Estúdio 1 HIIT 30'	Estúdio1 Body Pump 45'
10:40						
11:00						
12:30						
12:45	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Les Mills CORE 30'	
13:15						
18:00						
18:15						
18:30						
18:40						
19:00						
19:10						
19:30						
19:40						
19:45						
20:00						
20:05						
20:30						

Sala de Exercício de Lourel - 2ª a 6ª feira 17:00h às 22:00h 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