

HORÁRIO

mapa de aulas

Lourel



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Manhã		E1 07:15 45' PILATES	E1 07:15 45' LES MILLS BODYPUMP	E3 07:15 45' LES MILLS RPM		
	E3 07:30 45' LES MILLS RPM				E1 07:30 45' CORE	
						E1 09:15 45' LES MILLS BODYBALANCE
						E3 10:10 45' LES MILLS RPM
	E1 10:15 30' BUMBUM CLASS	E3 10:15 45' LES MILLS RPM	E1 10:15 45' PILATES	E1 10:15 45' LES MILLS BODYPUMP	E1 10:15 45' PILATES	E1 10:15 45' POWER JUMP
		E1 10:30 45' SÉNIOR PILATES				
						E1 11:05 30' CORE
	E1 12:45 45' POWER JUMP	E1 12:45 45' LES MILLS BODYPUMP	E3 12:45 45' LES MILLS RPM	E1 12:45 45' YOGACLASS	E1 12:45 45' LES MILLS BODYPUMP	
		E1 18:05 30' CORE		E1 18:05 30' BUMBUM CLASS		
	E1 18:15 45' POWER JUMP		E1 18:15 45' LES MILLS BODYBALANCE		E1 18:15 45' LES MILLS BODYPUMP	
		E2 18:30 60' MUAY THAI KIDS		E2 18:30 60' MUAY THAI KIDS		
		E3 18:40 45' LES MILLS RPM		E3 18:40 45' LES MILLS RPM		
		E1 18:40 45' LES MILLS BODYATTACK		E1 18:40 45' ZUMBA		
Tarde	E3 19:00 45' LES MILLS RPM		E3 19:00 45' LES MILLS RPM		E3 19:00 45' LES MILLS RPM	
	E1 19:05 60' LES MILLS BODYPUMP		E1 19:05 45' STEPCLASS		E1 19:05 45' LES MILLS BODYCOMBAT	
		E1 19:30 45' LES MILLS BODYCOMBAT	E2 19:30 90' KARATE	E1 19:30 60' POWER JUMP	E2 19:30 90' KARATE	
			E1 19:55 45' PILATES			
	E1 20:15 45' PILATES					
	E2 20:30 90' MUAY THAI	E2 20:30 90' Jiu Jitsu	E2 20:30 90' MUAY THAI	E2 20:30 90' Jiu Jitsu	E2 20:30 90' MUAY THAI	

E1 - Estúdio 1 E2 - Estúdio 2 E3 - Estúdio 3



O Spald reserva-se ao direito, por questões de logística interna, de modificar as actividades e horários. Mais informações na recepção do clube. Abril 2026.

