

# HORÁRIO

## mapa de aulas

### Lourel



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

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. Junho 2026.

