

HORÁRIO

mapa de aulas

São Pedro



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Manhã	E1 07:15 45' PILATES	E1 07:15 45' LES MILLS RPM	E1 07:15 45' CORE	E1 07:15 45' LES MILLS BODYBALANCE	E1 07:15 45' LES MILLS BODYPUMP	
		E2		E1		E1 09:45 45' LES MILLS BODYPUMP
	E1 10:30 45' YOGAClass	E1 10:30 45' PILATES	E2 10:30 45' LES MILLS RPM	E1 10:30 45' PILATES	E1 10:30 45' LES MILLS BODYPUMP	
						E2 10:45 45' LES MILLS RPM
						E1 10:45 45' LES MILLS BODYBALANCE
	E2 12:45 45' LES MILLS RPM	E1 12:45 30' CORE	E1 12:45 45' LES MILLS BODYBALANCE	E1 12:45 45' LES MILLS BODYPUMP	E1 12:45 45' PILATES	
	E1 18:15 45' LES MILLS BODYPUMP		E1 18:15 45' LES MILLS BODYPUMP			
		E2 18:30 45' RIDECLASS		E2 18:30 45' LES MILLS RPM	E1 18:30 45' PILATES	
		E1 18:30 ritbox		E1 18:30 35' YOGAClass		
Tarde	Lourel E1 19:00 45' POWER JUMP	Lourel E2 19:00 45' LES MILLS RPM	Lourel E1 19:00 45' LES MILLS BODYCOMBAT	Lourel E1 19:00 45' ritbox	Lourel E1 19:00 45' LES MILLS BODYPUMP	
	E2 19:00 45' LES MILLS RPM		E2 19:00 45' LES MILLS RPM		E2 19:00 45' LES MILLS RPM	
	E1 19:10 45' STEPCLASS		E1 19:10 45' LES MILLS BODYBALANCE			
		E1 19:25 45' CORE		E1 19:25 45' LES MILLS BODYPUMP	E1 19:25 45' BUMBUMCLASS	
	E1 20:00 45' PILATES					
				E1 20:15 45' PILATES		

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

Durante o mês de Agosto pode se frequentar ambos os ginásios sem qualquer custo adicional (mais informações na receção)

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

MYCOACH
POWERED BY

