

HORÁRIO

mapa de aulas

Lourel



Manhã

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
E3 LES MILLS RPM 07:15 45'	E1 PILATES 07:15 45'	E1 LES MILLS BODYPUMP 07:15 45'	E3 LES MILLS RPM 07:15 45'	E1 LES MILLS CORE 07:15 45'	
					E1 LES MILLS BODYBALANCE 09:15 45'
					E3 LES MILLS RPM 10:10 45'
E1 BUMBUM CLASS 10:15 30'	E3 LES MILLS RPM 10:15 45'	E1 PILATES 10:15 45'	E1 LES MILLS BODYPUMP 10:15 45'	E1 PILATES 10:15 45'	E1 POWER JUMP 10:15 45'
	E1 SÉNIOR PILATES 10:30 45'				
					E1 LES MILLS CORE 11:05 30'
E1 SPALD HYBRID TRAINING 12:45 45'	E1 LES MILLS BODYPUMP 12:45 45'	E3 LES MILLS RPM 12:45 45'	E1 YOGA CLASS 12:45 60'	E1 LES MILLS BODYPUMP 12:45 45'	

Tarde

	E1 LES MILLS CORE 18:05 30'		E1 BUMBUM CLASS 18:05 30'		
E1 POWER JUMP 18:15 45'		E1 LES MILLS BODYBALANCE 18:15 45'		E1 LES MILLS BODYPUMP 18:15 45'	
	E2 MUAY THAI KIDS 18:30 60'		E2 MUAY THAI KIDS 18:30 60'		
	E3 LES MILLS RPM 18:40 45'		E3 LES MILLS RPM 18:40 45'		
	E1 SPALD HYBRID TRAINING 18:40 45'		E1 ritbox 18:40 45'		
E3 LES MILLS RPM 19:00 45'		E3 LES MILLS RPM 19:00 45'		E3 LES MILLS RPM 19:00 45'	
E1 LES MILLS BODYPUMP 19:05 60'		E1 STEPCLASS 19:05 45'		E1 LES MILLS BODYCOMBAT 19:05 45'	
	E1 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30 45'	E2 KARATE 19:30 90'	E1 POWER JUMP 19:30 60'	E2 KARATE 19:30 90'	
		E1 PILATES 19:55 45'		E1 SPALD HYBRID TRAINING 19:55 45'	
E1 PILATES 20:15 45'					
E2 MUAY THAI 20:30 90'	E2 Jiu Jitsu 20:30 90'	E2 MUAY THAI 20:30 90'	E2 Jiu Jitsu 20:30 90'	E2 MUAY THAI 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. Setembro 2026.

