SPALD FITNESS CLUB

HORÁRIO
mapa de aulas
piscina

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
Hidro GINÁSTICA 07:15 45'	Hidro BIKE 07:15 45'	Hidro GINÁSTICA 07:15 45'	Hidro BIKE 07:15 45'	Hidro GINÁSTICA 07:15 45'	
					Hidro GINÁSTICA 08:15 30'
+15 NATAÇÃO 08:30 45'		+15 NATAÇÃO 08:30 45'		+15 NATAÇÃO 08:30 45'	
	Hidro GINÁSTICA 09:00 45'		Hidro BIKE 09:00 45'		
					3/6 NATAÇÃO 09:30 40'
Hidro SÉNIOR 10:00 45'	Hidro SÉNIOR 10:00 45'	Hidro SÉNIOR 10:00 45'	Hidro SÉNIOR 10:00 45'	Hidro SÉNIOR 10:00 45'	
					4/6 NATAÇÃO 10:15 45'
					6/10 NATAÇÃO 11:00 45'
					9/14 NATAÇÃO 11:45 45'
Hidro BIKE 12:15 40'	Hidro GINÁSTICA 12:15 45'	Hidro BIKE 12:15 40	Hidro GINÁSTICA 12:15 45'	Hidro BIKE 12:15 40	
Hidro BIKE 13:00 40'		Hidro BIKE 13:00 40'		Hidro BIKE 13:00 40'	Hidro BIKE 12:45 45'
Hidro SÉNIOR 14:00 45'		Hidro SÉNIOR 14:00 45'			
	Hidro SÉNIOR 14:30 45'		Hidro SÉNIOR 14:30 45'		
4/10 NATAÇÃO 17:00 45'		4/10 NATAÇÃO 17:00 45'		4/10 NATAÇÃO 17:00 45'	
6/10 NATAÇÃO 17:45 45'	4/6 NATAÇÃO 17:45 45'	6/10 NATAÇÃO 17:45 45'	4/6 NATAÇÃO 17:45 45'	6/10 NATAÇÃO 17:45 45'	
9/14 NATAÇÃO 18:30 45'	6/10 NATAÇÃO 18:30 45'	9/14 NATAÇÃO 18:30 45'	6/10 NATAÇÃO 18:30 45'	9/14 NATAÇÃO 18:30 45'	
+15 NATAÇÃO 19:15 45'	9/14 NATAÇÃO 19:15 45'	+15 NATAÇÃO 19:15 45'	9/14 NATAÇÃO 19:15 45'	+15 NATAÇÃO 19:15 45'	
Hidro GINÁSTICA 20:10 45'	Hidro BIKE 20:10 45'	Hidro GINÁSTICA 20:10 45'	Hidro BIKE 20:10 45'	Hidro GINÁSTICA 20:10 45'	

SPALD 30 anos GINÁSIOS 1994

MYCOACH POWERED BY SPALD

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