

Mapa de aulas

Outubro



Estoril Wellness Center

Hora	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado	Domingo
9:00	Hidrobike (8:45) P Tone up Circuit RT Pilates (9:15) E3	Grupo 1 máquinas Pilates Yoga E3	Zumba Toning RT Hidrobike (9:15) P	Zumba RT Treino funcional 30' (9.30) Out/E3	Grupo 1 máquinas Pilates Aula cardio E2 Pilates (9.15) E3		
10:00	Alongamentos (30') RT Fit-barre (10.15) E3 Hidroterapia (10:45) P	Pilates E3 Zumba (10.15) RT	Alongamentos (30') RT Pilates (10.15) E3 Hidroterapia (10:45) P	Yoga RT Pilates (10.15) E3	Fit-barre (10.15) E3	Abs gym	Yoga RT
11:00	Grupo 2 máquinas Pilates Pilates (11.15) E3	Grupo 3 máquinas Pilates Pilates E3 Hidroterapia (11.15) P Localizada (11.30) RT	Pilates (11.15) RT	Grupo 2 máquinas Pilates Hidroterapia P Localizada (11.15) E3	Grupo 3 máquinas Pilates Alongamentos (30') RT Hidroterapia (11.15) P	Pilates RT	Abs gym
12:00	Hidrogenástica (12:15) P	Krav Maga RT	Hidrogenástica (12:15) P	Pilates (12.15) E3	Zumba E3		
13:00	Grupo 4 máquinas Pilates			Grupo 4 máquinas Pilates			
14:00							
15:00							
16:00	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P		
17:00		Reeducação postural RT		Reeducação postural RT			
18:00	Dance E3			Pilates (18.15) RT			
19:00	GAP E3	Grupo 5 máquinas Pilates Hidrogenástica P Localizada (19.15) E3	GAP E3	Grupo 5 máquinas Pilates Hidrogenástica P	Hidrobike P Tone up circuit(19.15) E3		

E1 Estúdio 1 | E2 Estúdio 2 | E3 Estúdio 3 | E4 Estúdio 4 | RT Estúdio Roof Top

Horário sujeito a alterações sem aviso prévio.

Serviço de grupo de máquinas Pilates não incluído no membership