

MAPA AULAS

COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR



uminho sports

DIA/ HORA	SEG		TER		QUA		QUIN		SEX		SÁB	
08H30	KUNGFU 60'	G1			KUNGFU 60'	G1			KUNGFU 60'	G1		
10H00											CYCLING 45'	G2
10H15	NATAÇÃO 45'	PR										
11H00	BADMINTON 60'	N2	CROSSTRaining 45'	G4			CROSSTRaining 45'	G4				
							TENIS MESA 60'	G2				
11H30	PILATES 45'	G1					PILATES 45'	G1				
11H45			NATAÇÃO 45'	PR			NATAÇÃO 45'	PR				
12H45	CYCLING 45'	G2	PILATES 45'	G1	CYCLING 45'	G2	TREINO EM SUSPENSÃO 45'	G4	HIIT 30'	N2		
	FITCROSS 45'	N2	TREINO EM SUSPENSÃO 45'	G4	CORE 30'	G1	CIRCUITO 45'	N2	PILATES 45'	G1		
14H45	NATAÇÃO 45'	PR			NATAÇÃO 45'	PR			NATAÇÃO 45'	PR		
15H00	TÊNIS 120'	CT			TÊNIS 120'	CT			VOLEIBOL 90'	N2		
15H45			NATAÇÃO 45'	PR			NATAÇÃO 45'	PR				
16H00			BASQUETEBOL 90'	N2			BASQUETEBOL 90'	N2				
16H30	VOLEIBOL 90'	N2										
17H00	CROSSTRaining G 45'	G4	FUTSAL 60'	N1	BADMINTON 60'	N2	FUTSAL 60'	N1				
			TÊNIS MESA 60'	G2	CROSSTRaining G 45'	G4						
18H00	TRX 30'	G4	CORE 30'	G2			HIIT 30'	G2	CORE 30'	G4		
			TAEKWONDO KIDS 60'	G1			TAEKWONDO KIDS 60'	G1				
18H30	CYCLING 45'	G2	PILATES 45'	G2	CYCLING 45'	G2	STEP 45'	G2	CYCLING 45'	G2		
					YOGA 45'	G1	SAMBO/JUDO 60'	G3	SAMBO/JUDO 60'	G3		
19H00			TAEKWONDO ADULTOS 60'	G1			TAEKWONDO ADULTOS 60'	G1				
19H15			STEP 45'	G2			JUMP 45'	G2				
19H30	PUMP 45'	G2			CIRCUITO 45'	G2						
	VIET VO DAO 90'	G3			VIET VO DAO 90'	G3						
20H30			KARATE 90'	G1			KARATE 90'	G1				

MODALIDADES PROTOCOLADAS

MODALIDADES DE RECREAÇÃO

MODALIDADES FITNESS

TF - Sala Treino Funcional; N1 - Nave 1; N2 - Nave 2;

G1 - Ginásio 1; G2 - Ginásio 2; G3 - Ginásio 3; G4 - Bancada; CT - Campo de Ténis;

PR - Piscinas Rodovia