

## Complexo Desportivo de Azurém

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO		
8:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	10:00	8:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	10:00	8:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	10:00	8:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	10:00	8:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	10:00	8:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	12:00
	Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação	
11:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	13:30	11:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	13:30	11:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	13:30	11:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	13:30	11:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	13:30	10:30	<b>Cycling</b>	60'
	Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Ginásio 2	
12:45	<b>Muaythai</b>	45'	11:30	<b>Pilates</b>	45'	12:45	<b>Pilates</b>	45'	11:30	<b>Pilates</b>	45'	12:45	<b>Pilates</b>	45'			
	Ginásio 1			Nave			Nave			Nave			Nave				
12:45	<b>Cycling</b>	45'	12:45	<b>Localizada</b>	45'	12:45	<b>Natação</b>	45'	12:45	<b>Muaythai</b>	45'	12:45	<b>Natação</b>	45'			
	Ginásio 2			Ginásio 1			Piscina do Vitória SC			Ginásio 1			Piscina do Vitória SC				
12:45	<b>Natação</b>	45'	15:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	17:00	15:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	17:00	12:45	<b>Dumbbells</b>	45'	15:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	17:00			
	Piscina do Vitória SC			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Nave			Cardio-Fitness e Musculação				
15:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	17:00	18:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	21:00	18:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	21:00	15:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	17:00	18:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	21:00			
	Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação				
18:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	21:00	18:30	<b>GAP</b>	45'	18:30	<b>Dumbbells</b>	45'	18:00	<b>Cardio &amp; Musculação</b>	21:00	18:30	<b>Cycling</b>	45'			
	Cardio-Fitness e Musculação			Nave			Nave			Cardio-Fitness e Musculação			Ginásio 2				
18:30	<b>Dumbbells</b>	45'	19:15	<b>Pilates</b>	45'	19:15	<b>Express ABS</b>	30'	18:30	<b>Cardio</b>	45'	19:20	<b>GAP</b>	45'			
	Nave			Nave			Ginásio 1			Nave			Nave				
19:15	<b>HIIT</b>	45'	19:15	<b>Cycling</b>	45'	19:15	<b>Power Training</b>	45'	19:15	<b>Pilates</b>	45'						
	Nave			Ginásio 2			Nave			Nave							
19:15	<b>Cycling</b>	45'															
	Ginásio 2																