

Complexo Desportivo de Gualtar

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO		
8:00	Cardio & Musculação	10:00	8:00	Cardio & Musculação	10:00	8:00	Cardio & Musculação	10:00	8:00	Cardio & Musculação	10:00	8:00	Cardio & Musculação	10:00	8:00	Cardio & Musculação	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	
10:00	Extreme Condition	60'	10:00	Extreme Condition	60'	10:00	Extreme Condition	60'	10:00	Extreme Condition	60'	10:00	Extreme Condition	60'			
	2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso				
11:00	Extreme Condition	60'	11:00	Extreme Condition	60'	11:00	Extreme Condition	60'	11:00	Extreme Condition	60'	11:00	Extreme Condition	60'			
	2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso				
11:00	Cardio & Musculação	13:30	11:00	Cardio & Musculação	13:30	11:00	Cardio & Musculação	13:30	11:00	Cardio & Musculação	13:30	11:00	Cardio & Musculação	13:30			
	Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação				
11:30	Pilates	45'	12:15	Express ABS	30'	11:30	Pilates	45'	12:15	Express ABS	30'	12:45	Cycling	45'			
	Nave 2			Ginásio 1			Nave 2			Ginásio 1			Ginásio 2				
18:30	Jump	45'	12:45	HIIT	45'	12:45	Cycling	45'	12:45	HIIT	45'	12:45	Pilates	45'			
	Ginásio 1			Nave 2			Ginásio 2			Nave 2			Nave 2				
12:45	Cycling	45'	13:00	Treino em Suspensão	30'	12:45	GAP	45'	13:00	Treino em Suspensão	30'	15:00	Cardio & Musculação	17:00			
	Ginásio 2			Ginásio 4			Nave 2			Ginásio 4			Cardio-Fitness e Musculação				
12:45	Treino em Suspensão	45'	15:00	Cardio & Musculação	17:00	15:00	Cardio & Musculação	17:00	15:00	Cardio & Musculação	17:00	15:00	Extreme Condition	60'			
	Ginásio 4			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			2º Piso				
15:00	Cardio & Musculação	17:00	17:00	Extreme Condition	60'	17:00	Extreme Condition	60'	17:00	Extreme Condition	60'	18:00	Extreme Condition	60'			
	Cardio-Fitness e Musculação			2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso				
17:00	Extreme Condition	60'	18:00	Extreme Condition	60'	18:00	Extreme Condition	60'	18:00	Extreme Condition	60'	18:00	Cardio & Musculação	21:00			
	2º Piso			2º Piso			2º Piso			2º Piso			Cardio-Fitness e Musculação				
18:00	Extreme Condition	60'	18:00	Cardio & Musculação	21:00	18:00	Cardio & Musculação	21:00	18:00	Cardio & Musculação	21:00	18:30	Cycling	45'			
	2º Piso			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Cardio-Fitness e Musculação			Ginásio 2				
18:00	Cardio & Musculação	21:00	18:15	Express FitCross	30'	18:15	Cycling	45'	18:15	Express FitButt	30'	18:30	Localizada	45'			
	Cardio-Fitness e Musculação			Nave 2			Ginásio 2			Nave 2			Nave 2				
18:15	Cycling	45'	18:30	Cycling	45'	18:15	Express HardCore	30'	19:00	Cycling	45'						
	Ginásio 2			Ginásio 2			Nave 2			Ginásio 2							
18:15	Treino em Suspensão	45'	19:15	Pound	45'	19:15	Express Local	30'	19:15	Pound	45'						
	Ginásio 4			Nave 2			Nave 2			Nave 2							
19:15	Express STEP	30'				20:00	Pilates	45'									
	Nave 2						Nave 2										
20:00	Pilates	45'															
	Nave 2																

INFO & INSCRIÇÕES
www.sas.uminho.pt/desporto

Portal UMinho Sports
www.uminhosports.sas.uminho.pt