

Aulas de Estúdio

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		Domingo	
Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula
07:15	Pilates 1	07:15	Bike 45' 3	07:15	Pilates 1	07:15	CIRCUIT TRAINING 1	10:00	Yôga(Swasthya) 1	09:15	Bike 45' 3	10:45	Pilates 2
10:00	Bike 45' 3	10:00	Yôga(Swasthya) 1	10:00	Bike 45' 3	10:00	Pilates 1	11:00	T. Funcional 1	10:15	Local 1	10:55	Local 1
11:00	Local 1	11:00	Pilates 1	11:00	Fitball 1	11:00	Local Jump 1	12:45	Bike 45' 3	11:15	T. Funcional 1	12:00	Bike 45' 3
12:45	Bike 45' 3	12:45	Local 1	12:45	Zumba 1	12:45	GAP 1	18:15	Local 1	12:15	Bike 45' 3		
18:00	Pilates 1	15:15	Mobility Plus 1	12:45	Bike 45' 3	15:15	Mobility Plus 1	19:10	HIIT 1	16:00	Yôga(Swasthya) 1		
19:15	Combat 1	18:25	Local 1	18:45	Local 1	18:25	Local 1	19:15	Bike 45' 3	18:00	Core Training 1		
19:25	Bike 45' 1	19:25	Pilates 1	19:30	Core Training 1	19:25	Pilates 1	20:10	Dance Fit 1	18:35	Bike 45' 3		
19:45	Yôga(Swasthya) 2	19:25	Bike 45' 3	19:45	Yôga(Swasthya) 2	19:25	Bike 45' 3	20:30	Karaté Adultos 2				
20:15	Local 1	20:30	Latin Fit 2	20:10	Cross Training 1	20:15	Bike 45' 3						
		20:15	Bike 45' 3	20:15	Bike 45' 3	20:20	Fit Boxe 1						
		20:20	Fit Boxe 1										

1 - Estúdio 1

2 - Estúdio 2

3 - Estúdio 3

Aulas de Água - (Piscina)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		Domingo	
Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula
10:30	Hidroginástica	08:30	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	08:30	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	16:00	Aqua HITT	09:30	Nat. Adultos
12:35	Nat. Adultos	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica			10:20	Hidroginástica
12:45	Hidrobike	12:45	Hidroginástica	12:45	Hidrobike	12:35	Nat. Adultos	15:15	Hidroginástica				
15:15	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	15:15	Hidroginástica	12:45	Hidroginástica	19:35	Hidroginástica				
19:35	Hidroginástica	19:35	Hidrobike	19:35	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	20:20	Nat. Adultos				
20:20	Nat. Adultos	20:15	Hidroginástica	20:20	Nat. Adultos	19:35	Hidrobike						
						20:15	Hidroginástica						

NOTA: De 2ª a 6ª, das 18H00 às 20H15, 2ª e 5ª das 12H15 às 13H45 e Sáb das 10h15 às 12h00, não é permitida a utilização da piscina em regime livre.

Horário Funcionamento do Ginásio: Segunda a Sexta-Feira - 07H00 às 22H00; Sábado e Feriados - 09H00 às 20H00; Domingo - 09H00 às 14H00. Aos feriados não há aulas.

A Maiafit reserva-se ao direito de mudar horário e professores sem aviso prévio.

Horário sujeito a alterações e anula e substitui o anteriormente em vigor

Em vigor a partir de 01 de Setembro de 2018