

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	Circuit Training 1	07:15	Pilates 1	07:15	Bike 45' 3	07:15	Funcional + 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	10:00	Yôga(Swasthya) 1	10:15	Local 1	11:00	Local 1
11:00	Local 1	11:00	Pilates 1	11:00	Fitball 1	11:00	Jump Plus 1	11:00	T. Funcional 1	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	12:45	Bike 45' 3	12:15	Bike 45' 3		
18:00	Pilates 1	18:25	Local 1	12:45	Bike 45' 3	18:25	Local 1	18:15	Local 1	16:00	Yôga (Swasthya) 1		
18:50	Local 1	19:25	Pilates 1	18:30	Core 30 1	19:25	Pilates 1	19:10	HIIT 1	18:00	Cross Training 1		
19:35	Combat 1	19:25	Bike 45' 3	19:05	Local 1	19:25	Bike 45' 3	19:15	Bike 45' 3	19:00	Stretching 30 1		
19:40	Bike 45' 3	20:20	Bike 45' 3	19:45	Yôga(Swasthya) 2	20:20	Bike 45' 3	20:30	Dance Fit 1				
20:15	Yôga(Swasthya) 2	20:20	Step 1	20:00	Bike 45' 3	20:20	Fit Boxe 1						
20:30	ABS/Strech 20 1	20:30	Latin Fit 2	20:10	Cross Training 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
08:30	Nat. Adultos	07:45	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	07:45	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	12:00	HidroMix	09:30	Nat. Adultos
10:30	Hidroginástica	08:30	Hidroginástica	08:30	Nat. Adultos	08:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	16:15	Hidroginástica	10:20	Hidroginástica
12:35	Nat. Adultos	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	15:15	Hidroginástica				
12:45	Hidrobike	11:15	Hidroginástica	12:45	Hidrobike	11:15	Hidroginástica	19:35	Hidroginástica				
15:15	Hidroginástica	12:45	Hidroginástica	15:15	Hidroginástica	12:35	Nat. Adultos	20:20	Nat. Adultos				
19:35	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	19:35	Hidroginástica	12:45	Hidroginástica						
20:20	Nat. Adultos	19:35	Hidrobike	20:20	Nat. Adultos	19:30	Nat. Adultos						
		20:15	Hidroginástica			19:35	Hidrobike						
						20:15	Hidroginástica						

NOTA: De 2ª a 6ª das 18H00 às 20H15 ; 2ª e 5ª das 12H35 às 13H30; 3ª das 9h20 às 10h20; e Sáb das 10h15 às 12h30, não é permitida a utilização da piscina em regime livre. Horário Funcionamento do Ginásio: Segunda a Sexta-Feira - 07H00 às 22H00; Sábados - 09H00 às 20H00; Domingos e Feriados - 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 2019

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	Circuit Training 1	07:15	Pilates 1	07:15	Bike 45' 3	07:15	Funcional + 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	10:00	Yôga(Swasthya) 1	10:15	Local 1	11:00	Local 1
11:00	Local 1	11:00	Pilates 1	11:00	Fitball 1	11:00	Jump Plus 1	11:00	T. Funcional 1	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	12:45	Bike 45' 3	12:15	Bike 45' 3		
18:00	Pilates 1	18:25	Local 1	12:45	Bike 45' 3	18:25	Local 1	18:15	Local 1	16:00	Yôga (Swasthya) 1		
18:50	Local 1	19:25	Pilates 1	18:30	Core 30 1	19:25	Pilates 1	19:10	HIIT 1	18:00	Cross Training 1		
19:35	Combat 1	19:25	Bike 45' 3	19:05	Local 1	19:25	Bike 45' 3	19:15	Bike 45' 3	19:00	Stretching 30 1		
19:40	Bike 45' 3	20:20	Bike 45' 3	19:45	Yôga(Swasthya) 2	20:20	Bike 45' 3	20:30	Dance Fit 1				
20:15	Yôga(Swasthya) 2	20:20	Step 1	20:00	Bike 45' 3	20:20	Fit Boxe 1						
20:30	ABS/Strech 20 1	20:30	Latin Fit 2	20:10	Cross Training 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
08:30	Nat. Adultos	07:45	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	07:45	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	12:00	HidroMix	09:30	Nat. Adultos
10:30	Hidroginástica	08:30	Hidroginástica	08:30	Nat. Adultos	08:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	16:15	Hidroginástica	10:20	Hidroginástica
12:35	Nat. Adultos	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	15:15	Hidroginástica				
12:45	Hidrobike	11:15	Hidroginástica	12:45	Hidrobike	11:15	Hidroginástica	19:35	Hidroginástica				
15:15	Hidroginástica	12:45	Hidroginástica	15:15	Hidroginástica	12:35	Nat. Adultos	20:20	Nat. Adultos				
19:35	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	19:35	Hidroginástica	12:45	Hidroginástica						
20:20	Nat. Adultos	19:35	Hidrobike	20:20	Nat. Adultos	19:30	Nat. Adultos						
		20:15	Hidroginástica			19:35	Hidrobike						
						20:15	Hidroginástica						

NOTA: De 2ª a 6ª das 18H00 às 20H15 ; 2ª e 5ª das 12H35 às 13H30; 3ª das 9h20 às 10h20; e Sáb das 10h15 às 12h30, não é permitida a utilização da piscina em regime livre. Horário Funcionamento do Ginásio: Segunda a Sexta-Feira - 07H00 às 22H00; Sábados - 09H00 às 20H00; Domingos e Feriados - 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 2019