

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	Funcional 1						
10:00	Bike 45' 3	10:00	CORE 1	10:00	Bike 45' 3	10:00	Yôga 1	10:00	Bike 45' 3	10:00	Super Aula 1	10:15	Pilates 1
11:00	Local 1	11:00	Pilates 1	11:00	T.Movimento 1	11:00	Pilates 1	11:00	Funcional 1	11:15	Bike 45' 3	11:15	Funcional 1
12:45	Bike 45' 3	12:45	Funcional 1	12:45	ZUMBA 1	12:45	Local 1						
18:00	Pilates 1	18:30	Local 1	18:30	Funcional 1	18:30	Local 1	18:45	Funcional 1	18:00	Funcional 1		
18:50	GAP 1	19:30	Bike 45' 3	19:30	Bike 45' 3	19:30	Bike 45' 3	19:45	Bike 45' 3				
19:45	Bike 45' 3	19:30	Pilates 1	19:30	Local Pump 1	19:30	Pilates 1	19:45	Dança 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	Esfera Saúde	08:30	Hidroginástica			08:30	Hidroginástica	08:30	Esfera Saúde				
10:30	Hidroginástica	09:45	Limiar	10:30	Hidroginástica			10:30	Hidroginástica			10:15	Hidroginástica
12:45	Hidrobike	12:45	Nat. Adultos	12:45	Hidroginástica	12:45	Nat. Adultos	12:45	Hidrobike				
15:30	Hidroginástica	15:20	Esfera Saúde	15:30	Hidroginástica	15:20	Esfera Saúde	16:20	Esfera Saúde	17:15	Hidroginástica		
19:45	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	16:20	Esfera Saúde	19:30	Nat. Adultos	16:20	Esfera Saúde				
20:20	Nat. Adultos	19:35	Hidrobike	19:45	Hidroginástica	19:35	Hidrobike	19:45	Hidroginástica				
		20:25	Hidroginástica	20:20	Nat. Adultos	20:25	Hidroginástica						

NOTA: De 2ª a 6ª, das 18H00 às 20H30, Sáb das 9h30 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 13H00. 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 2022