

### 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 | 11:00  | 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  | Hidrobike      | 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