

	[segunda-feira]	[terça-feira]	[quarta-feira]	[quinta-feira]	[sexta-feira]
07:15	WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C		CROSS TRAINING SÉRGIO FERREIRA X	WELLCYCLE DIOGO MAGANO C	
08:30		WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C		CROSS TRAINING SÉRGIO FERREIRA X	WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C
09:00	HIDROSPA (09:05) SÉRGIO FERREIRA X	HIDROSPA (09:05) FELIPE BODAS X	HIDROSPA (09:05) FELIPE BODAS X	HIDROSPA (09:05) FILIPE CARDOSO X	HIDROSPA (09:05) SÉRGIO FERREIRA X
09:30	LOCAL RICARDO FRAGOSO NM	STRETCHING 15' WELL DOMUS TEAM X	LOCAL RICARDO FRAGOSO NM	STRETCHING 15' WELL DOMUS TEAM X	
10:00		TAI-CHI DIOGO SANTANA H		TAI-CHI DIOGO SANTANA H	
10:30	PILATES MARUSA H		PILATES MARUSA H		BODY BALANCE ARNALDO CRUZ X
11:00		BODY BALANCE ARNALDO CRUZ X			
13:00	LOCAL ARNALDO CRUZ NM	WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C	BODY BALANCE ARNALDO CRUZ X	WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C	POWER JUMP ARNALDO CRUZ C
17:30	LOCAL TIAGO HADDAD NM		LOCAL TIAGO HADDAD NM		LOCAL ARNALDO CRUZ NM
18:30	TOTAL COND. ARNALDO CRUZ X	CROSS TRAINING FERNANDO RIBEIRO NM	BODY ATTACK ARNALDO CRUZ C	LOCAL BARRA RICARDO FRAGOSO X	AERÓBICA ARNALDO CRUZ C
	ZUMBA JACA X	RITMOS JACA X	PILATES TIAGO HADDAD H	RITMOS JACA X	PILATES EMANUEL LOURENÇO H
	WELLCYCLE TIAGO HADDAD C		WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C		WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C
19:30	LOCAL TIAGO HADDAD NM	POWER JUMP ARNALDO CRUZ C	LOCAL TIAGO HADDAD NM	WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C	CROSS TRAINING FERNANDO RIBEIRO NM
	PILATES MARUSA H	WELLCYCLE FERNANDO RIBEIRO C	BODY BALANCE ARNALDO CRUZ X	YOGA GUALTER H	BODY BALANCE ARNALDO CRUZ X
	ABDOMINAIS WELL DOMUS TEAM X	WORKOUT WD 15' WELL DOMUS TEAM X	ABDOMINAIS WELL DOMUS TEAM X	WORKOUT WD 15' WELL DOMUS TEAM X	ABDOMINAIS WELL DOMUS TEAM X

[EXTRAS]

	[segunda-feira]	[quinta-feira]
20:30	VIET VO DAO ANTÓNIO BEÇA AM	VIET VO DAO ANTÓNIO BEÇA AM

[FIM DE SEMANA]

	[sábado]
10:00	TOTAL COND. ARNALDO CRUZ X
11:10	BODY ATTACK ARNALDO CRUZ C
11:15	WELLCYCLE RICARDO FRAGOSO C
11:40	YOGA GUALTER H
18:30	WELLCYCLE TIAGO DIAS C

[FERIADO]

10:15	LOCAL WELL DOMUS TEAM NM
11:30	WELLCYCLE WELL DOMUS TEAM C

As aulas têm duração média de 50 minutos. Se necessário, o Well Domus poderá alterar o horário sem aviso prévio

TREINO [PREDOMINÂNCIA]	C CARDIOVASCULAR	NM NEUROMUSCULAR	X MIX CARDIO NEURO MUSCULAR	H HOLÍSTICA	AM ARTE MARCIAL
ESTÚDIOS	MIND	SOUL	BODY	SPA	CARDIO
INTENSIDADE	ALTA ♥	MÉDIA ♥	BAIXA ♥		

www.welldomus.pt/horários



BODY&SOUL
[fitness+spa+
nutrição]

BODY/SOUL
[fitness+nutrição]

WELLSTUDENT
[fitness+nutrição]