

ESTÚDIOS	🕒	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	7:15	WELLCYCLE 45' · EDU C			BODY PUMP 45' · JOÃO VALENTE B		WELLCYCLE 45' · EDU C	
9:00		ISOTON · TININHO B			ISOTON · TININHO B			
9:30	LOCAL · RAUL B			LOCAL · RAUL B		TOTAL COND. · ARNALDO B		
10:05		CONEXÃO · TININHO M			CONEXÃO · TININHO M			
		TOTAL COND. · ARNALDO B			BODY PUMP 45' · ARNALDO B			
10:30	RESISTANCE FLEX · CATARINA M		RESISTANCE FLEX · CATARINA M			BODY BALANCE · ARNALDO M	TOTAL COND. · ARNALDO B	TOTAL COND. · EDU B
11:10		BODY BALANCE · ARNALDO M			PILATES · DELFINA M			
11:40							WELLCYCLE · FRAGOSO C	WELLCYCLE · EDU C
							BODY ATTACK · ARNALDO B	
							YOGA · EMANUEL M	
13:00	BODY BALANCE 45' · ARNALDO M	TOTAL COND. 45' · ARNALDO B	BODY PUMP 45' · ARNALDO B	TOTAL COND. 45' · ARNALDO B	JUMP 45' · ARNALDO B			
		WELLCYCLE 45' · JOÃO VALENTE C		WELLCYCLE 45' · FRAGOSO C				
17:30	ISOTON · TININHO B	TOTAL COND. · ALEXANDRA B	ISOTON · TININHO B	WELLSTRETCH · CAMILA M			BODY PUMP · JOÃO VALENTE B	
18:00	ABD 30' · ALEXANDRA S			ABD 30' · ALEXANDRA B				
18:35	TOTAL COND. · ARNALDO B	LOCAL · PAULINHO B	TOTAL COND. · ARNALDO B	LOCAL · PAULINHO B	AERÓBICA · ARNALDO B	WELLSTRETCH · CAMILA M		
	CONEXÃO · TININHO M	RITMOS · JUAN M	PILATES · DELFINA M	RITMOS · JUAN M	RESISTANCE FLEX · CATARINA M			
	WELLCYCLE · RAUL C	WELLCYCLE · ARNALDO C	WELLCYCLE · RAUL C	WELLCYCLE · JOÃO VALENTE C	WELLCYCLE · RAUL C			
18:45						WELLCYCLE · JOÃO VALENTE C		
19:00	AERO DANCE · LILIANA S							
19:35	TAI-CHI · ME. PAULO ARAÚJO M	YOGA · EMANUEL M	RESISTANCE FLEX · CATARINA M	TAI-CHI · ESCOLA SHESI M	PILATES · ZE PEDRO M			
19:40	LOCAL · RAUL B	BODY PUMP · ARNALDO B	LOCAL · RAUL B	BODY PUMP · JOÃO VALENTE B	TREINO FUNC. MVF® · RAUL B			
	WELLCYCLE · EDU C	WELLCYCLE · PAULINHO C	WELLCYCLE · EDU C	WELLCYCLE · PAULINHO C	WELLCYCLE · ARNALDO C			
20:00	JUMP · ARNALDO S	STEP · JUAN S	BODY ATTACK · ARNALDO M	STEP · JUAN S				
20:45		BODY BALANCE · ARNALDO M		WELLCORE · DELFINA M				
* FIGHT	🕒	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
18:50							FIT BOXE · EDU M	
20:40	JIU JITSU · ACADEMIA ARTSUAVE M	FIT BOXE · EDU B	JIU JITSU · ACADEMIA ARTSUAVE M	FIT BOXE · EDU B	JIU JITSU · ACADEMIA ARTSUAVE M			
* YOUTH CLUB	🕒	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
11:00							DANCE ACADEMY 3/4 S	
16:40	JIU JITSU KIDS 1 M		JIU JITSU KIDS 1 M					
17:00		BALLET PRÉ-PRIMARY M						
17:15		DANCE ACADEMY 3B S	DANCE ACADEMY 1 S	DANCE ACADEMY 3B S	DANCE ACADEMY 1 S			
17:25	JIU JITSU KIDS 2 M		JIU JITSU KIDS 2 M					
17:45		BALLET PRIMARY M		BALLET PRIMARY M				
18:00		DANCE ACADEMY 3 S	DANCE ACADEMY 2 S	DANCE ACADEMY 3 S	DANCE ACADEMY 2 S			
19:00		DANCE ACADEMY 4 S	DANCE ACADEMY S	DANCE ACADEMY 4 S	DANCE ACADEMY S			
POOL	🕒	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
9:00	HIDRO SPA · NUNO	HIDRO SPA · VAGNER	HIDRO SPA · NUNO	HIDRO SPA · VAGNER	HIDRO SPA · NUNO			
9:15		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL				
12:30	HIDROGINÁSTICA FLUVIAL		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL			
13:15		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL				
19:45	HIDROGINÁSTICA FLUVIAL				HIDROGINÁSTICA FLUVIAL			
20:15			HIDROGINÁSTICA FLUVIAL					
20:30	HIDROGINÁSTICA FLUVIAL	HIDROGINÁSTICA FLUVIAL		HIDROGINÁSTICA FLUVIAL				
RUN	🕒	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	
9:00	RUNNING INDOOR 30' · RAUL SC		RUNNING INDOOR 30' · RAUL SC					SE NECESSÁRIO O WELL DOMUS PODERÁ ALTERAR O HORÁRIO SEM AVISO PRÉVIO.
18:00			RUNNING INDOOR 30' · RAUL SC			RUNNING INDOOR 30' · RAUL SC		
19:30		RUNNING OUTDOOR · JOANA			RUNNING OUTDOOR · JOANA			(*) AULAS PRIVADAS, PARA MAIS INFORMAÇÕES DIRIJA-SE À RECEÇÃO.

KIDS CLUB
Criado a pensar nos mais pequenos

10:20 BODY PUMP · ARNALDO B

11:40 B. BALANCE · JOÃO VALENTE M

18:30 WELLCYCLE · TEAM WD C

MORANGOS BALET

jiu-jitsu kids

MORANGOS ESPAÇO KIDS

SEG. / QUA. / SEX.
17:30 > 20:40

SÁBADOS
10:00 > 13:00

ESTÚDIOS

C CYCLE
M MIND
B BODY
S SOUL
SC SALA CARDIO

AS AULAS TEM DURAÇÃO MÉDIA DE 50 MIN.

AS AULAS DE HIDROGINÁSTICA SÃO NAS PISCINAS DO FLUVIAL E SÃO DA RESPONSABILIDADE DO MESMO.