

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h00 Yoga 9h00				
9h30 Cardiofitness & Musculação 13h00		9h30 Cardiofitness & Musculação 13h00		9h30 Cardiofitness & Musculação 14h00
13h00 Treino Circuito 13h45	12h00 CF & Musc. 14h00	13h00 Treino Circuito 13h45	12h00 CF & Musc. 14h00	
15h00 Cardiofitness & Musculação 19h30	15h00 Cardiofitness & Musculação 19h00	15h00 Cardiofitness & Musculação 19h30	15h00 Cardiofitness & Musculação 19h30	
17h45 ABS	17h45 ABS	17h45 ABS	17h45 ABS	
	18h00 Spinning (*) 19h00	18h00 Yoga 19h00	18h00 Spinning (*) 19h00	
19h00 Voleibol 21h00		18h30 Voleibol 20h00		
(*) Aulas de grupo ministradas no âmbito do protocolo com a ESE				

Clube Desportivo IPS

Horários 22/23



IPS Instituto Politécnico de Setúbal
Serviços de Acção Social