

Clube Desportivo IPS

Mapa de Aulas

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
9h30	Cardiofitness & Musculação 13h00		Cardiofitness & Musculação 14h00		Cardiofitness & Musculação 13h00
13h00		Treino Circuito 13h45			Treino Circuito 13h45
15h00	Cardiofitness & Musculação 19h30	Cardiofitness & Musculação 19h30	Cardiofitness & Musculação 19h30	Cardiofitness & Musculação 19h30	
17h30	Spinning (*) 18h30		Running 18h30		
18h30	Localizada (*) 19h30		Spinning (*) 18h30		
18h30			Localizada (*) 19h30		
19h30					
20h30					

(*) Aulas de grupo ministradas no âmbito do protocolo com a ESE - Início 25/10/21