

# Mapa das Atividades Desportivas

|       |       | Segunda-Feira  | Terça-feira | Quarta-feira   | Quinta-feira | Sexta-feira |  |
|-------|-------|--|-------------|--|--------------|-------------|--|
| 9h30  | 9h45  |  |             |  |              |             |  |
| 9h45  | 10h00 |  |             |  |              |             |  |
| 10h00 | 10h15 | C<br>a<br>r<br>d<br>i<br>o<br>-<br>F<br>i<br>t<br>n<br>e<br>s<br>e |             | C<br>a<br>r<br>d<br>i<br>o<br>-<br>F<br>i<br>t<br>n<br>e<br>s<br>e |              |             |  |
| 10h15 | 10h30 |  |             |  |              |             |  |
| 10h30 | 10h45 |  |             |  |              |             |  |
| 10h45 | 11h00 |  |             |  |              |             |  |
| 11h00 | 11h15 |  |             |  |              |             |  |
| 11h15 | 11h30 |  |             |  |              |             |  |
| 11h30 | 11h45 |  |             |  |              |             |  |
| 11h45 | 12h00 |  |             |  |              |             |  |
| 12h00 | 12h15 |  |             |  |              |             |  |
| 12h15 | 12h30 |  |             |  |              |             |  |
| 12h30 | 12h45 |  |             |  |              |             |  |
| 12h45 | 13h00 |  |             |  |              |             |  |
| 13h00 | 13h15 |  |             |  |              |             |  |
| 13h15 | 13h30 |  |             |  |              |             |  |
| 13h30 | 13h45 |  |             |  |              |             |  |
| 13h45 | 14h00 |  |             |  |              |             |  |
| 14h00 | 14h30 |  |             |  |              |             |  |
| 14h30 | 15h00 |  |             |  |              |             |  |
| 15h30 | 16h00 |  |             |  |              |             |  |
| 16h00 | 16h30 |  |             |  |              |             |  |
| 17h00 | 17h15 | C<br>a<br>r<br>d<br>i<br>o<br>-<br>F<br>i<br>t<br>n<br>e<br>s<br>e |             | C<br>a<br>r<br>d<br>i<br>o<br>-<br>F<br>i<br>t<br>n<br>e<br>s<br>e |              |             |  |
| 17h15 | 17h30 |  |             |  |              |             |  |
| 17h30 | 17h45 |  |             |  |              |             |  |
| 17h45 | 18h00 |  |             |  |              |             |  |
| 18h00 | 18h15 |  |             |  |              |             |  |
| 18h15 | 18h30 |  |             |  |              |             |  |
| 18h30 | 18h45 |  |             |  |              |             |  |
| 18h45 | 19h00 |  |             |  |              |             |  |
| 19h00 | 19h15 |  |             |  |              |             |  |
| 19h15 | 19h30 |  |             |  |              |             |  |
| 19h30 | 19h45 |  |             |  |              |             |  |
| 19h45 | 20h00 |  |             |  |              |             |  |
| 20h00 | 20h15 |  |             |  |              |             |  |
| 20h15 | 20h30 |  |             |  |              |             |  |

**Pilates**  
13h00-13h45

**Fit4Free**  
13h00-13h45

**HIIT**  
13h00-13h45

**FitMix**  
13h00-13h45

**Spinning**  
13h00-13h45

**Shooting**  
Basquetebol

**Shooting**  
Basquetebol

**TFS**  
17h30-18h00

**Core**  
17h30-18h00

**Tabata**  
17h30-18h00

**Power ABS**

**Spinning**  
18h00-18h45

**Cardio Fight**  
18h00-18h45

**Lift**  
18h00-18h45

**Spinning**  
18h00-18h45

**GAP**  
18h00-18h45

**Toning**  
18h00-18h45

**Spinning**  
18h45-19h30

**Step**  
18h45-19h30

**VOLEIBOL**

**GAP**  
18h45-19h30

**Spinning**  
18h45-19h30

**Localizada**  
18h45-19h30

**VOLEIBOL**

**Jump**  
18h45-19h30

**Cross Training**  
19h30-20h30

**Pilates**  
19h30-20h30

**Cross Training**  
19h30-20h30

**Yoga**  
19h30-20h30