

HORÁRIOS 2022|2023



Piscinas	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
AquaBike	19h40	12h45		12h45 19h30			
Aqua Jump Circuit			19h30				
H2bOla		19h30					
Hidroginástica	09h20 16h00	09h00 09h45 14h30 18h40	10h40	09h00 09h45 14h30 18h40	09h20 16h00 19h30	10h20	
Natação Adultos 40'		19h10	10h00 19h30	19h10		09h20	
Natação para Bebés 30'	18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	10h00 10h30 11h30	10h00 10h30 11h30
Natação Crianças A 40'	16h30 17h50 19h00	16h30 17h10 17h50	16h30 17h50 19h30	16h30 17h50 19h30	16h30 17h50 19h30	09h20 12h30	09h20
Natação Crianças B 40'		11h20		11h20		11h10 11h40	
	16h30 17h10 18h00 18h40 19h20	17h10 18h00	16h30 17h10 18h00 18h40	17h10 18h00	16h30 17h10 18h00 18h40 19h20		
Natação Crianças C 40'	18h00 18h40	17h40 18h20	18h00 18h40	17h40 18h20	18h00 18h40	10h10 11h50	
Natação FCP 50'	18h40		18h40		18h40		
Natação Transição 30'		19h00	19h00	19h00	19h00	11h00 12h00	11h00

Academias	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo
ABS 15'	18h50		19h15		19h00		
Alongamentos		09h50	09h50	09h50			
CrossTraining	13h00						
Fit Boxe				20h00			
Funcional		07h20		07h20			
GAP	19h00						
Gym Kids						10h00	
HIIT	18h30	19h00		18h50	13h00		
Life Ballet Flow Fit		18h50		18h00	18h50		
Life Combat	18h50				18h50		
Life Cycle	08h15 20h00	18h00	19h50	10h30 19h00		11h50	10h40
Life Jump	18h00						
Life Karaté Kids (3 5 anos)				18h00			
Life Karaté Kids (6 10 anos)		18h00					
Life Mix 30'		18h10					
Life Pilates	18h00	19h40	13h00	19h40	18h00		
Life Pump			19h00	18h00			
Life Yôga			18h15				
Life Zumba					19h20		
Localizada	07h15 19h40				18h30	11h00	
Local Mais	10h30				10h30		
Ritmos Latinos			19h00		09h30		
Tai Chi Chuan	09h50						

Nota: Os horários apresentados estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Pode marcar as suas aulas na nossa **plataforma digital** (<http://reservas.lifeclub.pt>) a partir das **21h30 do dia anterior**.