



HORÁRIO DE AULAS 2018

Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira			
	Sala	Modalidade	Instrutor		Sala	Modalidade	Instrutor		Sala	Modalidade	Instrutor
7:05	3	CYCLING'30	HUGO	7:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	7:10	MUSC.	TRX DORSAL'15	PROF SALA
7:45	MUSC.	ABS'10	PROF SALA	7:45	MUSC.	ABS'10	PROF SALA	7:40	MUSC.	ABS'10	PROF SALA
9:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	9:00	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	9:30	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
9:30	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	9:00	2	AGE	CARLA	9:45	2	PUMMP	NUNO
9:45	3	CYCLING	HUGO	9:45	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	10:30	1	YOGA	DIOGO
10:45	2	LOCAL	HUGO	10:00	2	RITMOS	ALVINHO	10:45	3	CYCLING	NUNO
11:00	1	PILATES	INÊS	12:45	2	JUMMP	HUGO	12:30	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
12:30	MUSC.	CROSS TRAINING	PROF SALA	12:45	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	12:45	2	BUMBUM	MIGUEL
12:45	2	GAP	MIGUEL	15:30	MUSC.	CROSS ABS	PROF SALA	13:00	MUSC.	TRX DORSAL'15	PROF SALA
13:10	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	18:00	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	15:00	MUSC.	TRX DORSAL'15	PROF SALA
16:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	18:30	2	YOGA	DIOGO	16:00	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
18:00	2	BUMBUM'30	MIGUEL	18:30	2	FAT ATTACK	NUNO	18:00	2	BUMBUM'30	MIGUEL
18:30	1	PILATES BALL	INÊS	19:00	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	18:30	1	ALONGAMENTOS	INÊS
18:30	3	CYCLING	CATARINA	19:15	3	CYCLING	PAULO	18:30	2	GAP	MIGUEL
18:30	2	CROSS TRAINING	MIGUEL	19:30	2	JUMMP	NUNO	18:30	3	CYCLING	NUNO
19:00	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	19:30	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	19:15	MUSC.	CROSS ABS	PROF SALA
19:30	1	YOGA	DIOGO	20:15	3	CYCLING	PAULO	19:30	1	PILATES	INÊS
19:30	2	LOCAL	MIGUEL	21:00	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	19:30	3	CYCLING	NUNO
19:30	3	CYCLING	CATARINA					19:30	2	CROSS TRAINING	MIGUEL
20:00	MUSC.	TRX PEITO'15	PROF SALA					19:45	MUSC.	TRX DORSAL'15	PROF SALA
20:30	2	TOTAL CONDICIONAMENTO	CATARINA					20:30	2	GLOBAL TRAINING	NUNO
21:00	MUSC.	TRX PEITO'15	PROF SALA					20:45	MUSC.	TRX DORSAL'15	PROF SALA
				7:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA				
				8:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA				
Quinta-Feira				Sexta-Feira				Sabado			
	Sala	Modalidade	Instrutor		Sala	Modalidade	Instrutor		Sala	Modalidade	Instrutor
7:10	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	9:00	2	JUMMP	HUGO	9:10	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA
8:10	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	9:45	MUSC.	CROSS ABS	PROF SALA	10:00	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
9:00	2	AGE	CARLA	10:00	2	KOMBATT	HUGO	10:00	MUSC.	LOCAL	NUNO
9:45	MUSC.	ABS'15	PROF SALA	10:00	1	YOGA	DIOGO	10:30	2	LOCAL	NUNO
10:00	2	RITMOS	JACA	11:00	1	PILATES	INÊS	11:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA
11:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	11:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	11:30	3	CYCLING	NUNO
11:00	1	PILATES	INÊS	12:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	12:00	MUSC.	TRX PEITO'15	PROF SALA
12:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	12:45	2	CROSS TRAINING	CARLA	12:30	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
12:45	2	ALEGRIA	JACA	16:00	MUSC.	CROSS ABS	PROF SALA	16:00	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
17:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	17:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	17:00	MUSC.	TRX DORSAL 15'	PROF SALA
18:10	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	18:10	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA	18:00	MUSC.	CROSS ABS	PROF SALA
18:30	2	BUMBUM	CLÁUDIA	18:30	2	PUMMP	NUNO	18:00	2	STRONG	CLÁUDIA
18:30	1	PILATES	INÊS	19:10	MUSC.	TRX PERNAS'15	PROF SALA	18:30	MUSC.	TRX PERNAS'15	PROF SALA
19:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA	19:30	2	RITMOS	JACA	18:45	MUSC.	ABS'15	PROF SALA
19:15	3	CYCLING	NUNO	19:30	3	CYCLING	NUNO	19:00	1	PILATES	CLÁUDIA
19:30	2	ZUMBA	CLÁUDIA	20:10	MUSC.	TRX PEITO 15'	PROF SALA	19:30	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA
19:30	1	KOMBAT	HUGO								
20:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA					Domingo			
21:00	MUSC.	TRX PERNA'15	PROF SALA						Sala	Modalidade	Instrutor
								9:30	MUSC.	TRX PERNAS'15	PROF SALA
								10:30	MUSC.	CROSS ABS	PROF SALA
								11:30	MUSC.	TRX BRAÇOS'15	PROF SALA
								12:30	MUSC.	TRX PEITO'15	PROF SALA

* A Direção do Leça Health Club, reserva-se ao direito de mudar uma aula sem aviso prévio.

Segunda a Sexta 7:00h - 22:30h

* A Direção do Leça Health Club, reserva-se ao direito de mudar o professor sem aviso prévio.

Sábado 9:00h - 21:00h

* A Direção do Leça Health Club, informa aos sócios que as aulas tem a duração de 50 minutos.

Domingo/feriados 9:00h - 13:00h