

PRUEBA FORUS PORTO

2º a 6º: 7:00h - 22:30h

Sábados: 9:00h - 20:00h.

Domingos e feriados: 9:00h - 14:00h

CORPO E MENTE

COREOGRAFADAS

ENTRENA +

AQUÁTICAS

JÚNIOR Y FAMILIA

CLUB DEPORTIVO

TONIFICAÇÃO

SÉNIOR

CARDIOVASCULAR

RAQUETE



HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	HORA
07:15	S1 CICLO	S3 BODY PUMP	S2 INDOOR WALKING	S3 FITNESS	S1 CICLO			07:15
08:15					S3 EM FORMA			08:15
08:45	PI FORUS SWIMMERS							08:45
09:00	S3 EM FORMA		S4 BODY BALANCE					09:00
09:15		S4 BODY BALANCE		S4 PILATES	S3 ZUMBA	S2 INDOOR WALKING	S1 CICLO	09:15
09:30	S4 PILATES		S3 EM FORMA	S3 BODY PUMP	S4 BODY BALANCE	S4 BODY BALANCE	S4 PILATES	09:30
09:45		S3 GAP						09:45
10:00	S3 SH'BAM	S1 CICLO	PI AQUAFITNESS	S1 CICLO	S1 FORUS BIKERS			10:00
10:00			EX FORUS RUNNERS					10:00
10:15				PI AQUAFITNESS				10:15
10:15	S2 INDOOR WALKING	PI AQUAFITNESS		S4 BODY BALANCE	S3 BODY COMBAT	S3 BODY PUMP	S3 BODY PUMP	10:15
10:30	PI AQUAFITNESS		S1 CICLO	S3 BODY COMBAT	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS	10:30
10:30			S3 ZUMBA			S3 SH'BAM		10:30
10:45		S3 BODY COMBAT						10:45
11:00	S3 FITNESS	S2 INDOOR WALKING	S4 YOGA		S2 INDOOR WALKING			11:00
11:15	S1 CICLO	S4 PILATES				S1 CICLO	S3 BODY COMBAT	11:15
11:30	S4 YOGA		S3 BODY PUMP	S3 SH'BAM	S4 YOGA	S4 YOGA	S2 INDOOR WALKING	11:30
12:15						S3 BODY COMBAT		12:15
12:45	S3 BODY PUMP	S1 CICLO	S4 PILATES	S2 INDOOR WALKING	S3 FITNESS			12:45
16:00	PI AQUAFITNESS				PI AQUAFITNESS			16:00
16:15		S3 EM FORMA	PI AQUAFITNESS	S4 PILATES				16:15
17:00	S3 BODY COMBAT							17:00
17:15		S3 ZUMBA						17:15
17:30			S3 BODY COMBAT					17:30
17:45		S4 GYM KIDS 8-11		S3 BODY PUMP	S3 GAP			17:45
18:00	S3 ZUMBA	S2 INDOOR WALKING	S4 GYM GAMES 4-7		S4 PILATES			18:00
18:15	S1 CICLO	S3 BODY PUMP		S1 CICLO				18:15
18:30	S4 SPORT GAMES 4-7		S3 SH'BAM	S4 SH'BAM KIDS 8-11				18:30
18:45		S4 YOGA	S1 CICLO	S3 BODY COMBAT	S3 SH'BAM			18:45
19:00	S3 BODY PUMP	PI AQUAFITNESS	S4 BODY BALANCE	PI AQUAFITNESS	PI AQUAFITNESS			19:00
19:00		S1 CICLO			S1 CICLO			19:00
19:15	PI AQUAFITNESS	S3 BODY COMBAT	PI AQUAFITNESS	S2 INDOOR WALKING				19:15
19:15	S2 INDOOR WALKING			FU ABDOMINAIS				19:15
19:30	S4 BODY BALANCE							19:30
19:30	EX FORUS RUNNERS	FU ABDOMINAIS	S3 BODY PUMP	S4 YOGA				19:30
19:45		S4 BODY BALANCE	S2 INDOOR WALKING	S3 FITNESS	S3 BODY PUMP			19:45
20:00		S2 INDOOR WALKING	S4 PILATES	PI FORUS SWIMMERS	S2 INDOOR WALKING			20:00
20:15	S1 CICLO	S3 FITNESS		S1 CICLO				20:15
20:30	S4 PILATES		S3 GAP					20:30
20:45			S1 FORUS BIKERS	S3 ZUMBA				20:45

1. Empresa, atendendo a razões objetivas e avisando com a devida antecedência, reserva-se o direito de alterar, ampliar e cancelar as actividades.

2. O acesso às aulas está limitado de acordo com a idade. Consulta às normas de acesso as aulas na receção.