

# ACTIVIDADES NO INCLUIDAS NO ABONO NAVIA

# SETEMBRO 2023

## LUNS

hora	actividade	sala	min.
10:00	HIPOPRESIVOS	6	45'
10:45	PILATES	6	45'
11:30	TAI-CHI	1	45'
11:30	FITMOM	6	45'

## MARTES

hora	actividade	sala	min.
09:15	PILATES REFORMER	6	45'
10:00	PILATES 2	6	45'
10:45	PILATES TURNOS 1	6	45'
11:30	COLUMNNA +	6	45'

## MÉRCORES

hora	actividade	sala	min.
10:00	HIPOPRESIVOS	6	45'
10:45	PILATES 1	6	45'
11:30	PILATES REFORMER	6	45'
11:30	TAI-CHI	1	45'
12:15	FITMOM POST-PARTO	6	45'

## XOVES

hora	actividade	sala	min.
09:00	IOGA	6	60'
10:00	PILATES REFORMER	6	45'
10:45	PILATES TURNOS 1	6	45'
11:30	COLUMNNA +	6	45'

## VENRES

hora	actividade	sala	min.
10:00	PILATES 1	6	45'
11:30	PILATES REFORMER	6	45'

## SÁBADO

hora	actividade	sala	min.
10:30	PILATES 1	6	45'
11:15	PILATES REFORMER	6	45'
12:00	PILATES REFORMER	6	45'

17:15	TAEKWONDO JUNIOR	1	45'
18:00	TAEKWONDO KIDS	1	45'
19:00	IOGA TURNOS	1	60'
19:30	PILATES 1	6	45'
20:00	IOGA	1	60'
20:30	FITNESS BALLET	2	45'
20:15	PILATES 1	6	45'
21:00	PILATES REFORMER	6	45'

17:15	FITMOM POSTPARTO	1	45'
17:15	PILATES TURNOS	6	45'
18:00	HIPOPRESIVOS	6	45'
18:30	COLUMNNA +	1	45'
18:45	PILATES TURNOS 2	6	45'
19:30	PILATES 1	6	45'
20:15	HIPOPRESIVOS	1	45'
20:15	PILATES 2	6	45'
21:00	PILATES 1	6	45'

17:15	TAEKWONDO JUNIOR	1	45'
17:30	COLUMNNA+	6	60'
18:00	TAEKWONDO KIDS	1	45'
18:45	PILATES REFORMER	1	45'
19:00	IOGA	6	60'
19:30	PILATES 1	6	45'
20:00	IOGA	1	60'
20:15	PILATES 1	6	45'
21:00	PILATES REFORMER	6	45'

18:00	FITMOM	1	45'
18:00	PILATES REFORMER	6	45'
18:45	PILATES TURNOS 2	6	45'
19:30	COLUMNNA +	1	45'
19:30	PILATES 1	6	45'
20:15	PILATES 2	6	45'
21:00	PILATES 1	6	45'



● Actividades de pagamento

### Horario Técnico/a Sala Fitness

luns a venres:  
07:00 - 14:30 // 16:00 - 23:00\*

sábados:

09:30 - 13:30

domingos:

10:30 - 13:30

\*os venres ata as 22:00