



MAPA DE AULAS

O OMG Gondomar reserva-se o direito de livremente modificar as actividades e horários.

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

07:10 S1 LOCALIZADA	07:00 OB C. FUNCIONAL	06:30 OB HIIT	07:10 C CYCLING	07:00 OB CROSS	07:10 OB C. FUNCIONAL	
10:00 S1 GAP 30'	08:30 S1 BOPE	09:30 S1 GAP 30'	09:15 C CYCLING	09:30 S1 PILATES	09:15 S2 PILATES	09:30 S1 GAP 30'
10:00 S2 YOGA	09:20 S2 PILATES	10:00 S2 ZUMBA	10:15 S1 BODY PUMP	09:30 C CYCLING	10:00 S2 ZUMBA	10:10 C CYCLING
10:40 S1 ABS 20'	10:00 S1 LOCALIZADA	10:00 OB C. FUNCIONAL	10:30 S2 PILATES	10:30 S1 BOPE	10:15 OB C. FUNCIONAL	11:15 OB C. FUNCIONAL
	10:30 OB C. FUNCIONAL	11:15 S2 YOGA			11:00 C CYCLING	
13:00 OB C.FUNCIONAL		13:00 S1 LOCALIZADA	13:00 OB C. FUNCIONAL			
16:00 S1 PILATES	16:00 S1 PILATES	16:00 OB C. FUNCIONAL	16:00 S1 PILATES			
17:30 OB C.FUNCIONAL	18:00 S1 ABS 20'	18:15 S1 BOPE	18:30 S1 GAP 30'	18:00 S1 ABS 20'		
18:30 S1 BODY PUMP	18:30 S2 MOBILIDADE 30'	19:10 C CYCLING	18:30 S2 PILATES	18:30 S1 GAP 30'		
18:30 S2 PILATES	18:30 S1 GAP 30'	19:15 S2 PILATES	18:30 OB TRX	19:00 S2 BODY ATTACK 30'		
19:20 S1 BODY COMBAT	19:10 S2 ZUMBA	19:15 OB C. FUNCIONAL	19:15 S1 LOCALIZADA	19:05 S1 STEP		
19:30 C CYCLING	19:15 C CYCLING	20:10 S1 BODY PUMP	19:20 S2 ZUMBA	19:30 OB C. FUNCIONAL		
19:30 OB C. FUNCIONAL	19:15 S1 POWER JUMP		19:30 OB CROSS	19:50 S2 YOGA		
20:15 S1 BOPE	20:15 S1 LOCALIZADA		19:45 C CYCLING			
20:45 C CYCLING	20:45 S2 PILATES	20:45 OB TRX	20:45 S1 LOCALIZADA			

Tipo de Aula

Mente e Corpo	
Crianças	
Dança	
Cárdio	
Localizadas	
Cycling	
Funcionais	
Artes Marciais	
Piscina	
Novo Horário/Aula	

Última Atualização: AGOSTO 2026

www.omeuginasio.com | TORNA-TE MEMBRO DO NOSSO SITE

Info OMG App Pré-reserva/Reserva de Aula:
Pré Reserva pode ser levantada 1 hora antes da aula
Pré reserva disponível até 10 min antes da aula
Reservas disponíveis 20 min antes da aula