



MAPA DE AULAS

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

Segunda

07:15 S1 LOCALIZADA
09:00 S1 STEP
10:00 S1 GAP 30'
10:15 S2 YOGA
10:40 S1 ABS 20'
13:00 OB TRX
16:00 S1 PILATES
17:30 OB C.FUNCIONAL
18:30 S1 BODY PUMP
18:30 S2 PILATES
19:20 S1 BODY COMBAT
19:20 S2 MOBILIDADE 30'
19:30 C CYCLING
19:30 OB CROSS
20:15 S1 BOPE
21:00 C CYCLING

Terça

07:15 OB C. FUNCIONAL
09:15 S2 PILATES
10:00 S1 LOCALIZADA
10:30 OB C. FUNCIONAL
13:00 S1 GAP 30'
16:00 S1 GAP 30'
18:00 S1 ABS 20'
18:30 S2 BODY ATTACK 30'
18:30 S1 GAP 30'
19:10 S2 ZUMBA
19:15 C CYCLING
19:15 S1 POWER JUMP
19:30 OB TRX
20:15 S1 LOCALIZADA
21:00 S2 PILATES

Quarta

07:15 C CYCLING
09:30 S1 GAP 30'
10:00 S1 ZUMBA
10:00 OB TRX
11:15 S2 YOGA
13:00 S1 LOCALIZADA
16:00 OB C. FUNCIONAL
17:30 S2 MOBILIDADE 30'
18:15 S1 BOPE
18:30 S2 BODY ATTACK 30'
19:10 C CYCLING
19:15 S2 PILATES
19:15 OB C. FUNCIONAL
20:10 S1 BODY PUMP
21:00 S2 YOGA
21:00 OB TRX

Quinta

07:15 OB CROSS
09:15 C CYCLING
10:15 S1 BODY PUMP
10:30 S2 PILATES
13:00 OB C. FUNCIONAL
16:00 S1 PILATES
18:15 S1 GAP 30'
18:30 S2 PILATES
18:30 OB TRX
18:55 S1 MOBILIDADE 30'
19:20 S2 ZUMBA
19:30 S1 POWER JUMP
19:35 OB CROSS
19:45 C CYCLING
21:00 S1 LOCALIZADA

Sexta

07:15 OB C. FUNCIONAL
09:30 S1 PILATES
09:30 C CYCLING
10:30 OB TRX
10:30 S1 POWER JUMP 30'
13:00 S1 C. FUNCIONAL
18:00 S1 ABS 20'
18:30 S1 GAP 30'
18:30 OB CROSS
18:45 C CYCLING
19:00 S2 BODY ATTACK 30'
19:05 S1 STEP
19:30 OB C. FUNCIONAL
19:45 S2 YOGA

Sábado

09:15 S2 PILATES
10:00 S1 BODY COMBAT
10:15 OB C. FUNCIONAL
10:05 S2 ZUMBA
11:00 C CYCLING
15:00 S1 PILATES
16:00 S1 LOCALIZADA
17:00 OB C. FUNCIONAL

Domingo

09:30 S1 GAP 30'
10:10 C CYCLING
11:15 OB C. FUNCIONAL

Tipo de Aula

Mente e Corpo
Crianças
Dança
Cárdio
Localizadas
Cycling
Funcionais
Artes Marciais

Última Atualização: JUNHO 2025

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