



# MAPA DE AULAS

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

## Segunda

- 06:30 S1 HIIT 30'
- 07:10 S1 FUNCIONAL
- 08:30 P NAT. ADULTOS\*
- 09:15 P HIDRO
- 09:15 C CYCLING
- 09:35 S1 PILATES
- 10:15 S1 PILATES
- 10:15 P COLÉGIOS
- 11:10 P HIDRO

- 12:50 S1 ATTACK 30'
- 13:25 S1 MOBILIDADE 20'
- 15:00 P HIDRO
- 16:00 P HIDRO
- 16:10 S2 PILATES
- 17:00 P BEBÉS
- 17:00 P PEIXINHOS
- 17:15 S1 GAP
- 17:45 P GOLFINHOS
- 17:45 P PEIXINHOS
- 18:15 S1 PUMP 30'
- 18:30 P PEIXINHOS
- 19:00 C CYCLING
- 19:10 S1 CROSS 60'
- 19:10 S2 JUMP
- 19:15 P TUBARÕES
- 20:10 P HIDRO
- 20:15 S2 PILATES
- 20:20 S1 HIIT 30'

- 21:10 P NAT. ADULTOS\*
- 21:10 ZV ABS 20'

## Terça

- 07:10 C CYCLING
- 08:20 P HIDRO
- 09:30 S2 MOBILIDADE 20'
- 09:30 S1 SUPER AVÓS
- 10:00 P HIDRO
- 10:10 S2 YOGA 50'
- 10:30 S1 LOCALIZADA
- 11:00 P HIDROTERAPIA\*
- 11:45 P HIDROTERAPIA\*

- 12:50 S1 FUNCIONAL
- 16:00 S2 ZUMBA
- 16:55 P HIDRO
- 17:45 P PEIXINHOS
- 17:45 P GOLFINHOS
- 18:10 S1 B.O.P.E.
- 18:15 S2 KARATÉ KIDS
- 18:30 P BEBÉS
- 18:30 P TUBARÕES
- 19:10 C CYCLING
- 19:10 S1 TRX
- 19:15 P PEIXINHOS
- 19:15 P GOLFINHOS
- 19:30 S2 YOGA 50'
- 20:00 P NAT. ADULTOS\*
- 20:15 S1 FUNCIONAL
- 20:25 S2 GAP 30'

- 21:05 P HIDRO

## Quarta

- 06:30 S1 TRX
- 08:30 P NAT. ADULTOS\*
- 08:30 S1 HIIT 20'
- 09:15 S1 ABS 20'
- 09:15 P HIDRO
- 10:00 S1 FLEX
- 11:00 P HIDRO

- 12:50 C CYCLING
- 15:00 P HIDRO
- 15:00 S1 PILATES
- 16:00 S1 LOCALIZADA
- 17:00 P GOLFINHOS
- 17:00 P PEIXINHOS
- 17:45 P GOLFINHOS
- 17:45 P PEIXINHOS
- 18:00 C CYCLING
- 18:30 P PEIXINHOS
- 18:30 P BEBÉS 40'
- 19:00 S1 ATTACK 30'
- 19:15 S2 MOBILIDADE 20'
- 19:15 P TUBARÕES
- NOVA AULA
- 19:30 S1 CLUBE CORRIDA
- 19:45 S1 PUMP 30'
- 20:00 OB BOXE
- 20:10 P HIDRO

- 21:10 P NAT. ADULTOS\*

## Quinta

- 07:10 S1 FUNCIONAL
- 08:20 P HIDRO
- 09:15 S1 MOBILIDADE 20'
- 09:15 C CYCLING
- 09:45 S1 SUPER AVÓS
- 10:30 S1 LOCALIZADA
- 10:45 P HIDRO

- 12:50 S1 ABS 15'
- 13:10 S1 TRX 30'
- 16:00 S1 HIIT 30'
- 16:35 S1 MOBILIDADE 20'
- 16:55 P HIDRO
- 17:45 P PEIXINHOS
- 17:45 P GOLFINHOS
- 18:00 S1 GAP
- 18:30 P TUBARÕES
- 18:30 P GOLFINHOS
- 18:30 S2 ABS 20'
- 19:05 S2 FLEX
- 19:10 C CYCLING
- 19:15 P PEIXINHOS
- 19:15 P GOLFINHOS
- 19:20 S1 CROSS 60'
- 20:10 P HIDRO
- 20:30 S1 HIIT 20'

- 21:10 P NAT. ADULTOS\*

## Sexta

- 07:10 S1 GAP 30'
- 09:00 S2 PILATES
- 10:00 P HIDRO
- 11:00 P HIDROTERAPIA\*
- 11:45 P HIDROTERAPIA\*

- 12:50 C CYCLING
- 15:00 P HIDRO
- 16:10 S1 TRX
- 17:00 P PEIXINHOS
- 17:00 P GOLFINHOS
- 17:15 S2 FLEX 30'
- 17:45 P PEIXINHOS
- 17:45 P GOLFINHOS
- 18:15 S2 KARATÉ KIDS
- 18:30 S1 B.O.P.E 30'
- 18:30 P PEIXINHOS
- 18:30 P GOLFINHOS
- 19:10 C CYCLING
- 19:10 S2 JUMP
- 19:15 P BEBÉS 40'
- 19:15 P TUBARÕES
- 20:00 OB BOXE
- 20:10 P HIDRO
- 20:15 S2 MOBILIDADE 20'

- 21:05 ZV ABS 20'

## Sábado

- 09:00 P HIDRO
- 09:30 S2 ABS 20'
- 09:25 S1 YOGA 50'
- 09:45 P BEBÉS 40'
- 10:00 C CYCLING
- 10:25 S2 COMBAT 50'
- 10:30 P PEIXINHOS
- 10:30 P TUBARÕES

- 11:15 P GOLFINHOS
- 11:15 P PEIXINHOS
- 11:30 S1 FUNCIONAL
- 12:00 P PEIXINHOS
- 12:00 P GOLFINHOS
- 15:30 S1 PILATES
- 16:15 S2 ZUMBA
- 16:30 P HIDRO

## Domingo

- 09:15 S2 FLEX
- 10:10 S1 FUNCIONAL
- 10:15 P BEBÉS 40'
- 11:00 P HIDRO
- 11:10 C CYCLING

- Tipo de Aula
- Mente e Corpo ■
  - Crianças ■
  - Dança ■
  - Cárdio ■
  - Localizadas ■
  - Cycling ■
  - Funcionais ■
  - Artes Marciais ■
  - Piscina ■

Novo Horário/Aula ⌚

\*Serviço não incluído nos planos de Piscina