

MAPA DE AULAS

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

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Domingo

06:45 P NAT. ADULTOS

06:45 C CYCLING

08:30 P HIDRO

09:30 S2 PILATES

10:30 S1 LOCALIZADA

12:50 S1 HIIT 30'

15:00 P HIDRO

16:00 S2 FLEX

17:45 P GOLFINHOS

17:45 P PEIXINHOS

17:45 S2 OMG KIDS

18:25 S1 FUNCIONAL

18:30 P BEBÉS

18:30 P PEIXINHOS

18:45 S2 ATTACK 30'

19:10 C CYCLING

19:25 P HIDRO

19:30 S1 ZUMBA

20:20 P HIDRO

20:35 S2 YOGA 50'

21:10 P NAT. ADULTOS

21:20 C CYCLING

06:30 S1 FUNCIONAL

08:30 P HIDRO

08:30 S1 HIIT 30'

10:30 S2 GAP

12:50 P HIDRO

15:00 S2 PILATES

16:00 S1 LOCALIZADA

17:45 P PEIXINHOS

17:45 P GOLFINHOS

18:30 S1 PUMP

18:30 P TUBARÕES

18:30 P GOLFINHOS

18:30 OB CROSS

19:15 P PEIXINHOS

19:15 P GOLFINHOS

19:20 C CYCLING

19:30 S1 CIRCUITO

20:10 P HIDRO

20:20 S1 TRX

20:30 S2 PILATES

21:10 S1 ABS 20'

21:10 P HIDRO

06:45 P NAT. ADULTOS

06:45 S2 PILATES

08:30 S1 TRX

09:15 P HIDRO

09:30 S1 SUPER AVÓS

10:30 C CYCLING

11:30 S1 ABS 20'

12:50 S1 FUNCIONAL

16:00 P HIDRO

16:00 S2 FLEX 30'

17:45 P PEIXINHOS

17:45 P GOLFINHOS

18:15 S1 B.O.P.E.

18:30 P BEBÉS

18:30 P PEIXINHOS

19:20 OB NOVA AULA HYBRID

19:10 C CYCLING

19:15 S1 LOCALIZADA

19:30 P HIDRO

20:30 P HIDRO

20:20 S2 JUMP

21:20 S1 CIRCUITO 30'

07:00 P HIDRO

08:30 S2 YOGA 50'

09:30 S1 GAP 30'

10:20 S2 ZUMBA

12:50 C CYCLING

12:50 P HIDRO

16:00 S1 HIIT 30'

17:30 S1 LOCALIZADA

17:45 P PEIXINHOS

17:45 P GOLFINHOS

17:45 S2 OMG KIDS

18:30 P TUBARÕES

18:30 P GOLFINHOS

19:15 P PEIXINHOS

19:15 P GOLFINHOS

19:20 C CYCLING

19:30 OB CROSS

20:10 P HIDRO

20:20 S1 PUMP

20:50 S2 ABS 20'

21:10 P NAT. ADULTOS

21:15 S2 FLEX 30'

06:30 S1 LOCALIZADA

08:30 S2 FLEX 30'

09:30 S1 SUPER AVÓS

10:00 P HIDRO

10:30 S1 CIRCUITO 30'

12:50 S2 PILATES

15:00 P HIDRO

16:00 S1 ABS 20'

17:45 P PEIXINHOS

17:45 P GOLFINHOS

18:00 S1 B.O.P.E 30'

18:30 P PEIXINHOS

18:30 P GOLFINHOS

18:30 C CYCLING

19:20 P HIDRO

19:30 S1 ATTACK 30'

20:10 P NAT. ADULTOS

21:10 S1 GAP 30'

21:10 P HIDRO

08:50 P HIDRO

09:45 S2 JUMP

09:45 P BEBÉS

10:20 P PEIXINHOS

10:45 S2 PILATES

11:05 P BEBÉS

11:15 P TUBARÕES

11:45 C CYCLING

12:00 P PEIXINHOS

12:00 P GOLFINHOS

12:50 S1 ABS 20'

15:30 S1 FUNCIONAL

16:30 P HIDRO

17:00 S2 ZUMBA

09:15 S2 FLEX

10:00 P BEBÉS

10:10 C CYCLING

10:40 P PEIXINHOS

11:10 S1 FUNCIONAL

11:40 P HIDRO

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