



MAPA DE AULAS | MARÇO 2024

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

| Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 07:15 S1 LOCALIZADA | 07:15 OB C. FUNCIONAL | 07:15 C CYCLING | 07:15 OB CROSS | 07:15 OB C. FUNCIONAL | | |
| 09:15 S1 BODY ATTACK 30' | 09:15 S2 PILATES | 09:30 S1 GAP 30' | 09:15 C CYCLING | 09:30 S1 PILATES | 09:15 S2 PILATES | 09:30 S1 GAP 30' |
| 10:00 S1 GAP 30' | 10:00 S1 LOCALIZADA | 10:00 S1 ZUMBA | 10:15 S1 BODY PUMP | 10:15 OB TRX | 10:00 S1 BODY COMBAT | 10:10 C CYCLING |
| 10:15 S2 YOGA | 10:30 OB C. FUNCIONAL | 11:15 S2 YOGA | 10:30 S2 PILATES | | 10:15 OB C. FUNCIONAL | 11:15 OB C. FUNCIONAL |
| 10:40 S1 ABS 20' | | | | | 11:00 C CYCLING | |
| 13:00 OB TRX | 13:00 S1 GAP 30' | 13:00 S1 LOCALIZADA | 13:00 OB C. FUNCIONAL | 13:00 S1 ABS 20' | 15:00 OB TRX | |
| 16:00 S1 PILATES | 16:00 S1 ABS 20' | 16:00 OB TRX | 16:00 S1 PILATES | | 16:30 OB C. FUNCIONAL | |
| 18:30 S1 BODY PUMP | 18:30 S1 GAP 30' | 18:15 S1 BOPE | 18:30 S2 PILATES | | | |
| 18:30 S2 PILATES | 19:00 S2 ZUMBA | 18:30 S2 BODY ATTACK 30' | 18:30 OB TRX | 18:30 S1 GAP 30' | | |
| 19:20 S1 BODY COMBAT | 19:15 C CYCLING | 19:10 C CYCLING | 19:15 S1 POWER JUMP | 19:00 S1 BODY ATTACK 30' | | |
| 19:30 C CYCLING | 19:15 S1 POWER JUMP | 19:15 S2 PILATES | 19:30 OB CROSS | 19:30 OB C. FUNCIONAL | | |
| 19:30 OB CROSS | 19:30 OB TRX | 19:15 OB C. FUNCIONAL | 19:45 C CYCLING | 19:45 S2 YOGA | | |
| 19:45 S2 ABS 20' | 20:15 S1 LOCALIZADA | 20:00 S1 BODY PUMP | 20:15 S1 ABS 20' | | | |
| 20:15 S1 BOPE | | | | | | |
| 21:00 C CYCLING | 21:00 S2 PILATES | 21:00 OB TRX | 21:00 S1 LOCALIZADA | | | |

Tipo de Aula

- Mente e Corpo ●
- Crianças ●
- Dança ●
- Cárdio ●
- Localizadas ●
- Cycling ●
- Funcionais ●
- Artes Marciais ●

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

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

