

MAPA DE AULAS

○ 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	06:30 S1 FUNCIONAL	06:45 P NAT. ADULTOS		06:30 S1 LOCALIZADA		
06:50 C CYCLING		06:45 S2 PILATES	07:00 P HIDRO		08:50 P HIDRO	
08:30 P HIDRO	08:30 P HIDRO	08:30 S1 TRX	08:30 S2 YOGA 50'	08:30 S2 HIIT	09:00 C CYCLING	09:15 S1 FLEX
09:30 S2 PILATES	08:30 S1 HIIT 30'	09:15 P HIDRO	09:30 S1 GAP 30'	09:30 S1 SUPER AVÓS	09:50 S2 JUMP	10:00 P BEBÉS 2
10:30 S1 LOCALIZADA	10:30 S2 GAP	09:30 S1 SUPER AVÓS	10:20 S2 ZUMBA	10:00 P HIDRO	09:45 P BEBÉS 1 e 2	10:10 C CYCLING
11:00 NOVA AULA P HIDROTERAPIA		10:30 C CYCLING	11:00 NOVA AULA P HIDROTERAPIA	10:30 S1 CIRCUITO 30'	10:20 P PEIXINHOS 1 e 2	10:40 P PEIXINHOS 1
		11:30 S1 ABS 20'			11:00 S2 PILATES	11:10 S1 FUNCIONAL
					11:05 P BEBÉS 1 e 2	11:40 P HIDRO
					11:15 P TUBARÕES	
12:50 S1 HIIT 30'	12:50 P HIDRO	12:50 S1 FUNCIONAL	12:50 C CYCLING	12:50 S2 PILATES	11:15 NOVA AULA OB HYBRID	
			12:50 P HIDRO		12:00 P PEIXINHOS 1 e 2	
	15:00 S2 PILATES				12:00 P GOLFINHOS	
15:00 P HIDRO	16:00 S1 LOCALIZADA	16:00 P HIDRO		15:00 P HIDRO	12:50 S1 ABS 20'	
16:00 S2 FLEX	17:45 P PEIXINHOS 1 e 2	16:00 S2 FLEX	16:00 S1 HIIT 30'	16:00 S1 ABS 20'	15:30 S1 FUNCIONAL	
17:45 P GOLFINHOS	17:45 P GOLFINHOS	17:45 P PEIXINHOS 1 e 2	17:30 S1 LOCALIZADA	17:45 P PEIXINHOS 1	16:30 P HIDRO	
17:45 P PEIXINHOS 1 e 2	17:50 NOVA AULA S2 KARATÉ KIDS	17:45 P GOLFINHOS	17:45 P PEIXINHOS 1 e 2	17:45 P GOLFINHOS	16:00 S2 ZUMBA	
18:00 NOVA AULA S2 NINJA KIDS	18:00 S1 PUMP	18:00 S1 B.O.P.E.	17:45 P GOLFINHOS	17:50 NOVA AULA S2 DANCE TREND KIDS		
18:15 S1 FUNCIONAL	18:30 P TUBARÕES	18:00 NOVA AULA S2 DANCE TREND KIDS	17:50 NOVA AULA S2 PILATES KIDS	18:00 S1 B.O.P.E 30'		
18:30 P BEBÉS 1	18:30 P GOLFINHOS	18:30 P BEBÉS 2	18:30 P TUBARÕES	18:30 P PEIXINHOS 2		
18:30 P PEIXINHOS 1 e 2	18:30 OB CROSS	18:30 P PEIXINHOS 2	18:30 P BEBÉS 1 e 2	18:30 P GOLFINHOS		
18:45 S2 ATTACK 30'	19:15 P PEIXINHOS 1	18:45 C CYCLING	18:30 C CYCLING	18:30 C CYCLING		
19:10 C CYCLING	19:15 P GOLFINHOS	19:00 S1 LOCALIZADA	19:15 P PEIXINHOS 1 e 2	19:20 P HIDRO		
19:25 P HIDRO	19:20 C CYCLING	19:20 OB HYBRID	19:15 P GOLFINHOS	19:30 S1 ATTACK 30'		
19:30 S1 ZUMBA	19:30 S1 CIRCUITO	19:30 P HIDRO	19:30 OB CROSS	20:05 S1 GAP 30'		
20:20 P NAT. ADULTOS	20:10 P HIDRO	20:20 S2 JUMP	20:10 P HIDRO	20:10 P NAT. ADULTOS		
20:35 S2 YOGA 50'	20:30 S2 PILATES	20:30 P HIDRO	20:20 S1 PUMP			
	20:45 S1 TRX					
21:10 P HIDRO	21:20 S1 ABS 20'	21:10 NOVA AULA S1 ZUMBA	21:10 P NAT. ADULTOS	21:05 P HIDRO		
21:10 C CYCLING			21:15 S2 FLEX			

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