

MAPA DE AULAS | AGOSTO 2022

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

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15 C SCHWINN CYCLING	07:15 XD C. FUNCIONAL			07:15 S1 BODY PUMP	09:00 P HIDROGINÁSTICA	09:30 C SCHWINN CYCLING
09:00 S1 PILATES	08:15 P HIDROGINÁSTICA	08:30 S1 GAP	08:15 P HIDROGINÁSTICA	09:00 S1 SUPER AVÓS	09:00 C SCHWINN CYCLING	10:30 P BEBÉS
10:00 P HIDROGINÁSTICA	09:00 S1 SUPER AVÓS	09:30 P HIDROGINÁSTICA	09:15 S1 PILATES	09:00 S1 SUPER AVÓS	10:00 S1 BODY PUMP 45'	10:45 S1 FLEXTRAINING
10:00 P LOCALIZADA	10:00 C SCHWINN CYCLING	10:30 S1 FLEXTRAINING	10:15 S1 LOCALIZADA	10:00 C SCHWINN CYCLING	10:00 P PEIXINHOS	11:45 P HIDROGINÁSTICA
	10:00 S1 GAP	10:30 C SCHWINN CYCLING		10:00 P HIDROGINÁSTICA	10:45 P TUBARÕES	
					11:00 S1 POWER JUMP	
					11:30 P GOLFINHOS	
12:45 S1 LOCALIZADA		12:45 XD C.FUNCIONAL	12:45 C SCHWINN CYCLING			
15:00 P HIDROGINÁSTICA	17:15 S1 LOCALIZADA	15:00 P HIDROGINÁSTICA		15:00 P HIDROGINÁSTICA		
17:30 XD C.FUNCIONAL	17:30 P PEIXINHOS	17:30 XD TRX	17:30 P PEIXINHOS	17:15 S1 LOCALIZADA		
18:00 P PEIXINHOS	18:00 XD GVN KIDS		18:00 S1 GVN KIDS			
18:15 S1 POWER JUMP	18:15 S1 PILATES		18:15 XD BOPE	18:00 P BEBÉS		
18:30 XD BOPE	18:15 P BEBÉS		18:15 P GOLFINHOS	18:15 S1 PILATES		
18:30 C SCHWINN CYCLING	18:45 P GOLFINHOS	18:15 P PEIXINHOS	18:15 P TUBARÕES	18:30 P GOLFINHOS		
18:45 P GOLFINHOS	19:00 XD C.FUNCIONAL	18:30 C SCHWINN CYCLING	19:00 P TUBARÕES	18:15 S1 PILATES		
19:15 S2 PILATES	19:15 C SCHWINN CYCLING	19:00 P GOLFINHOS	19:00 C SCHWINN CYCLING	18:30 P GOLFINHOS		
19:15 S1 LOCALIZADA	19:15 S1 GAP	19:15 XD CROSS	19:15 S1 LOCALIZADA	19:15 P PEIXINHOS		
19:30 P TUBARÕES	19:30 P NAT. ADULTOS	19:30 S1 ZUMBA	19:15 XD TRX	19:15 C SCHWINN CYCLING		
19:30 C SCHWINN CYCLING				19:30 XD CROSS		
20:15 S1 BODY PUMP	20:15 C SCHWINN CYCLING	20:00 P HIDROGINÁSTICA	20:00 P HIDROGINÁSTICA	20:00 P NAT. ADULTOS		
20:30 P HIDROGINÁSTICA	20:30 P HIDROGINÁSTICA	20:15 C SCHWINN CYCLING	20:15 S1 PILATES	20:15 S1 GAP		
		20:15 S2 FLEXTRAINING	20:15 C SCHWINN CYCLING			
		20:30 S1 GAP				

Tipo de Aula

- Corpo e mente ■
- Crianças ■
- Dança ■
- Cárdio ■
- Localizadas ■
- Cycling ■
- Funcionais ■
- Artes Marciais ■
- Piscina ■

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