

# MAPA DE AULAS | JANEIRO 2019

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
LIVRE TRÂNSITO PARCIAL	8:10 SWIMMING 45' P	8:10 RPM 45' S3	8:10 SWIMMING 45' P	7:30 CIRCUITO 30' S2	8:10 SWIMMING 45' P		
	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 RUNNING 45'	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P		
	8:15 T. FUNCIONAL 45' S2	9:00 BODYJAM 45' S1	8:15 BODYPUMP 45' S2	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 SGA 45' S1		
	9:00 RPM 45' S3	9:15 CIRCUITO 30' S2	9:00 SPINNING 55' S3	8:15 BODYBALANCE 45' S1	9:00 T. FUNCIONAL 45' S2	9:30 RPM 45' S3	9:30 SPINNING 45' S3
	10:00 VIDA ATIVA 45' S2	10:00 BODYPUMP 30' S2	9:10 T. FUNCIONAL 55' S2	9:00 DANCE FIT 55' S1	9:00 SPINNING 55' S3	10:30 T. FUNCIONAL 45' S2	10:30 GRIT 30' S2
	10:05 BODYBALANCE 55' S1	10:00 SGA 45' S1	10:00 BODYBALANCE 45' S1	10:00 ABS 30' S2	10:00 ZUMBA 55' S1	11:30 BODYCOMBAT 55' S2	10:30 BODYBALANCE 55' S1
	11:15 PILATES 45' S1	10:35 BODYCOMBAT 30' S2	10:00 VIDA ATIVA 45' S2	10:00 SGA 45' S1	10:00 VIDA ATIVA 45' S2		
		11:10 VIDA ATIVA 45' S2	11:00 ZUMBA 55' S2	10:30 GRIT 30' S2	11:00 SGA 45' S1		
				11:10 VIDA ATIVA 45' S2			
LIVRE TRÂNSITO TOTAL	12:35 HIDROGINÁSTICA 45' P	13:15 ABS 30' S2	12:35 HIDROGINÁSTICA 45' P	13:00 RPM 45' S1	12:35 HIDROGINÁSTICA 45' P	12:00 HIDRO HIIT 45' P	
	13:00 BODYCOMBAT 45' S2		13:15 CIRCUITO 30' S2		13:10 T. FUNCIONAL 45' S2		
	16:15 T. FUNCIONAL 45' S2						
	18:20 ABS 30' S2	18:15 SMART START 30' S1	18:30 BODYBALANCE 55' S1	18:30 T. FUNCIONAL 45' S2	18:15 SMART START 30' S1	17:00 BODYPUMP 45' S2	
	18H30 DANCE FIT 45' S1	19:00 T. FUNCIONAL 45' S2	18:30 BODYPUMP 45' S2	18:30 DANCE FIT 55' S1	19:00 RPM 30' S3	17:00 SPINNING 55' S3	
	18:50 GRIT 30' S2	19:00 SGA 45' S1	19:30 BODYJAM 45' S1	19:20 SGA 45' S2	19:35 BODYBALANCE 45' S1	18:00 SGA 45' S2	
	19H30 BODYPUMP 45' S2	19:30 HIDROGINÁSTICA 45' P	19:30 RPM 45' S3	19:30 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:00 HIDROGINÁSTICA 45' P		
	19:30 BODYCOMBAT 45' S1	19:30 RPM 30' S3	20:00 ABS 30' S2	20:00 SPINNING 55' S3	20:15 SWIMMING 45' P		
	20:00 SPINNING 55' S3	20:05 PILATES 45' S1	20:00 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:15 HIDRO HIIT 45' P			
	20:00 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:15 CIRCUITO 30' S2	20:15 SWIMMING 45' P	20:15 SWIMMING 45' P			
20:15 SWIMMING 45' P	20:15 HIDRO HIIT 45' P	20:30 GRIT 30' S2					
	20:15 SWIMMING 45' P						

CONSULTE AQUI O SEU HORÁRIO:



HÓRÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



NOVO HORÁRIO



NOVIDADE

CARDIO

FORÇA  
E RESISTÊNCIA

CORPO  
E MENTE

FUNCIONAL

DANÇA

RUNNING

PISCINA



/ginásio aquagym



/ginasio\_aquagym



Segunda a Sexta: 7:00 às 22:00  
Sábado: 8:30 às 20:00  
Domingos e Feriados: 9:00 às 13:00



Tel: 291701786  
Telm: 967789230



www.aquagym-cnf.com  
aquagym@clubenavaldofunchal.com



Complexo Desportivo da Nazaré  
Rua Estados Unidos da América  
9000-090 São Martinho  
Funchal