Naval AquaGym
Clube Naval do Funchal®

MAPA DE AULAS | MAIO 2019

LIVRE TRÂNSITO PARCIAL

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
8:10 SWIMMING 45' P	8:10 RPM 45' S3	8:10 SWIMMING 45' P	8:15 RUNNING 45'	8:10 SWIMMING 45' P		
8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P	8:15 HIDROGINÁSTICA 45' P		
8:15 T. FUNCIONAL 45' S2	9:15 CIRCUITO 30' S2	8:15 BODYPUMP 45' S2	8:15 BODYBALANCE 45' S1	8:15 SGA 45' S1		
9:00 RPM 45' S3	10:00 BODYPUMP 30' S2	9:00 SPINNING 55' S3	9:00 DANCE FIT 55' 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 SGA 45' S1	9:10 T. FUNCIONAL 55' S2	10:00 ABS 30' S2	9:00 SPINNING 55' S3	10:30 T. FUNCIONAL 45' S2	10:30 GRIT 30' S2
10:05 BODYBALANCE 55' S1	10:35 BODYCOMBAT 30' S2	10:00 BODYBALANCE 45' S1	10:00 SGA 45' S1	10:00 ZUMBA 55' S1	11:30 BODYCOMBAT 55' S2	10:30 BODYBALANCE 55' S1
11:15 PILATES 45' S1	11:10 VIDA ATIVA 45' S2	10:00 VIDA ATIVA 45' S2	10:30 GRIT 30' S2	10:00 VIDA ATIVA 45' S2		
		11:00 ZUMBA 55' S2	11:10 VIDA ATIVA 45' S2	11:00 SGA 45' S1		
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	
13:15 SMART FIT NEW 30' S2		13:15 CIRCUITO 30' S2		13:10 T. FUNCIONAL 45' S2		
16:15 T. FUNCIONAL 45' S2						

LIVRE TRÂNSITO TOTAL

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
18:20 ABS 30' S2	18:15 SMART FIT NEW 30' S1	18:30 BODYBALANCE 55' S1	18:30 T. FUNCIONAL 45' S2	18:15 SMART FIT NEW 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 RPM 45' S3	19:20 SGA 45' S2	19:35 BODYBALANCE 45' S1	18:00 SGA 45' S2	
19H30 BODYPUMP 45' S2	19:30 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:00 ABS 30' S2	19:30 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:00 HIDROGINÁSTICA 45' P		
19:30 BODYCOMBAT 45' S1	19:30 RPM 30' S3	20:00 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:00 SPINNING 55' S3	20:15 SWIMMING 45' P		
20:00 SPINNING 55' S3	20:05 PILATES 45' S1	20:15 SWIMMING 45' P	20:15 T. SUSPENSÃO NEW 30' S2			
20:00 HIDROGINÁSTICA 45' P	20:15 CIRCUITO 30' S2	20:30 GRIT 30' S2	20:15 HIDRO HIIT 45' P			
20:15 SWIMMING 45' P	20:15 HIDRO HIIT 45' P		20:15 SWIMMING 45' P			
	20:15 SWIMMING 45' P					

CONSULTE AQUI O SEU HORÁRIO:

HÓRÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

NOVO HORÁRIO

NEW 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