



MAPA DE AULAS | AGOSTO 2019

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

LIVRE TRÂNSITO PARCIAL

8:15 T. FUNCIONAL 45' S2	8:10 RPM 45' S3	8:15 BODYPUMP 45' S2	8:15 BODYBALANCE 45' S1	8:15 SGA 45' S1		
9:00 RPM 45' S3	9:15 CIRCUITO 30' S2	9:00 SPINNING 55' S3	9:00 DANCE FIT 55' S1	9:00 T. FUNCIONAL 45' S2		
10:00 VIDA ATIVA 45' S2	10:00 BODYPUMP 30' S2	9:10 T. FUNCIONAL 55' S2	10:00 ABS 30' S2	9:00 SPINNING 55' S3	9:30 RPM 45' S3	9:30 SPINNING 45' S3
10:05 BODYBALANCE 55' S1	10:00 SGA 45' S1	10:00 BODYBALANCE 45' S2	10:00 SGA 45' S1	10:00 VIDA ATIVA 45' S2	10:30 T. FUNCIONAL 45' S2	10:30 GRIT 30' S2
11:15 PILATES 45' S1	10:35 BODYCOMBAT 30' S2	11:00 VIDA ATIVA 45' S2	10:30 GRIT 30' S2	11:00 SGA 45' S1	11:30 BODYCOMBAT 55' S2	10:30 BODYBALANCE 55' S1

13:15 SMART FIT 30' S2		13:15 CIRCUITO 30' S2	13:00 RPM 45' S1	13:10 T. FUNCIONAL 45' S2
16:15 T. FUNCIONAL 45' S2				

LIVRE TRÂNSITO TOTAL

18:20 ABS 30' S2	18:15 SMART FIT 30' S1	18:30 BODYPUMP 45' S2	18:30 T. FUNCIONAL 45' S2	18:15 SMART FIT 30' S1	17:00 SPINNING 55' S3
18H30 DANCE FIT 45' S1	19:00 T. FUNCIONAL 45' S2	19:00 BODYBALANCE 55' S1	19:20 SGA 45' S2	18:30 DANCE FIT 55' S1	
18:50 GRIT 30' S2	19:00 SGA 45' S1	20:00 ABS 30' S2	20:00 SPINNING 55' S3	19:00 RPM 45' S3	
19:30 BODYCOMBAT 45' S2	20:05 PILATES 45' S1	20:30 GRIT 30' S2	20:15 T. SUSPENSÃO 30' S2		
20:00 SPINNING 55' S3	20:15 CIRCUITO 30' S2				

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@clubenaval dofunchal.com

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