



# MAPA DE AULAS

## 22 A 31 DEZEMBRO 2020

CONSULTE AQUI O SEU HORÁRIO:



<https://bit.ly/3dtUQ9A>

	22 DEZEMBRO (3ª FEIRA)	23 DEZEMBRO (4ª FEIRA)	24 DEZEMBRO (5ª FEIRA)	27 DEZEMBRO (DOMINGO)	28 DEZEMBRO (2ª FEIRA)	29 DEZEMBRO (3ª FEIRA)	30 DEZEMBRO (4ª FEIRA)	31 DEZEMBRO (5ª FEIRA)
LIVRE TRÂNSITO PARCIAL	8:00 SPINNING 45' OUT	8:00 BODYPUMP 45' OUT			8:00 T. FUNCIONAL 45' OUT	8:00 SPINNING 45' OUT	8:00 BODYPUMP 45' OUT	
	9:00 CIRCUITO + ABS 60' OUT	9:00 SPINNING 45' OUT	9:30 RPM 45' OUT	9:15 SPINNING 45' OUT	9:00 RPM 45' OUT	9:00 CIRCUITO + ABS 60' OUT	9:00 SPINNING 45' OUT	9:30 SPINNING 45' OUT
	<b>MEGA AULA</b>	9:00 T. FUNCIONAL 45' OUT	<b>MEGA AULA</b>	10:15 GRIT 30' OUT	10:00 VIDA ATIVA 45' OUT	<b>MEGA AULA</b>	9:00 T. FUNCIONAL 45' OUT	10:30 SH'BAM 45' OUT
	10:00 BODYCOMBAT + SH'BAM 60' OUT	10:00 BODYBALANCE 45' OUT	10:30 CIRCUITO + BODYCOMBAT 60' OUT	11:00 BODYBALANCE 45' OUT	11:00 PILATES 45' OUT	10:00 BODYCOMBAT + SH'BAM 60' OUT	10:00 BODYBALANCE 45' OUT	
<b>MEGA AULA</b>	11:00 VIDA ATIVA 45' OUT					<b>MEGA AULA</b>	11:00 VIDA ATIVA 45' OUT	
	11:15 SGA 45' OUT					11:15 SGA 45' OUT		
	13:00 BODYPUMP 45' OUT	13:00 RPM 45' OUT			13:00 BODYCOMBAT 45' OUT	13:00 BODYPUMP 45' OUT	13:00 RPM 45' OUT	
LIVRE TRÂNSITO TOTAL	18:15 RPM + BODYBALANCE 60' OUT	18:30 BODYPUMP 45' OUT			18:15 ABS + GRIT 60' OUT	18:15 RPM 45' OUT	18:30 BODYPUMP 45' OUT	
	<b>MEGA AULA</b>	19:30 ABS + GRIT 60' OUT			<b>MEGA AULA</b>	19:20 T. FUNCIONAL 45' OUT	19:30 ABS + GRIT 60' OUT	
	19:20 T. FUNCIONAL 45' OUT	<b>MEGA AULA</b>			19:20 SGA 45' OUT		<b>MEGA AULA</b>	
				20:15 SPINNING 45' OUT				

NAVAL AQUAGYM ONLINE:



<https://bit.ly/3dBdvjr>

HORÁRIO SUJEITO A ALTERAÇÕES



NOVO HORÁRIO



NOVIDADE

OUT

AULA OUTDOOR

CARDIO

FORÇA E RESISTÊNCIA

CORPO E MENTE

FUNCIONAL

DANÇA

PISCINA

MEGA AULA

### ACOMPANHE-NOS NAS NOSSAS REDES SOCIAIS!



/ginásio aquagym



/ginasio\_aquagym



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

Tel: 291701786  
Telm: 967789230

[www.aquagym-cnf.com](http://www.aquagym-cnf.com)  
[aquagym@clubenaval dofunchal.com](mailto:aquagym@clubenaval dofunchal.com)

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