

# HORÁRIO

# AULAS GINÁSIO *Benfica*

## ÉPOCA 2024-2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
	07:45-08:25 <b>PILATES</b>	07:45-08:25 <b>TOTAL CONDICIONAMENTO</b>	07:45-08:25 <b>PILATES</b>		
08:30-09:10 <b>POWER WORKOUT</b>	08:30-09:10 <b>CIRCUITO</b>	08:30-09:10 <b>CARDIO WORKOUT</b>	08:30-09:10 <b>CIRCUITO</b>	08:30-09:10 <b>PILATES</b>	
09:15-09:55 <b>PILATES</b>	09:15-09:55 <b>LOCALIZADA</b>	09:15-09:55 <b>PILATES</b>	09:15-09:55 <b>RITBOX</b>	09:15-09:55 <b>ZUMBA GLÚTEOS/CORE</b>	09:00-09:40 <b>PILATES</b>
	10:00-10:30 <b>BENFICA ATIVA TURMA 1</b>	09:55-10:35 <b>PILATES</b>			09:45 <b>CLUBE CORRIDA E CAMINHADA</b> MONSANTO
10:30-11:10 <b>GINÁSTICA SÉNIOR</b>	10:30-11:00 <b>BENFICA ATIVA TURMA 2</b>	10:40-11:20 <b>GINÁSTICA SÉNIOR</b>		10:30-11:10 <b>GINÁSTICA SÉNIOR</b>	10:30-11:30 <b>PARKOUR TURMA 1</b>
	12:30-13:10 <b>IOGA</b>		12:30-13:10 <b>IOGA</b>		11:30-12:30 <b>PARKOUR TURMA 2</b>
13:00-13:40 <b>ZUMBA</b>		13:00-13:40 <b>ZUMBA GLÚTEOS/CORE</b>			12:00-12:40 <b>IOGA G3</b>
	17:30-18:10 <b>PILATES</b>	18:00-18:40 <b>PILATES</b>	17:30-18:10 <b>PILATES</b>	17:30-18:10 <b>MIND &amp; BODY</b>	
18:40-19:20 <b>IOGA G3</b>	17:40-18:20 <b>PARKOUR TURMA 1</b>	18:20-19:00 <b>PILATES G3</b>	18:15-18:55 <b>GAP</b>	18:20-19:00 <b>PILATES G3</b>	
19:00-19:40 <b>ZUMBA</b>	18:15-18:55 <b>LOCALI- ZADA</b>	18:40-19:20 <b>CROSS FORCE</b>	18:15-18:55 <b>GAP</b>	18:15-18:55 <b>TOTAL CONDICIONAMENTO</b>	<b>4ª FEIRA</b>
19:40-20:20 <b>STEP LOCAL</b>	19:00-19:40 <b>IOGA</b>	19:05-19:45 <b>ZUMBA</b>	19:00-19:40 <b>IOGA</b>	19:00-19:40 <b>ZUMBA</b>	<b>GINÁSTICA PARA bebés</b>
		19:45-20:25 <b>STEP LOCAL</b>			17:20-18:00 G3
20:30-21:30 <b>AIKIDO</b>		20:30-21:30 <b>AIKIDO</b>			18:00-18:40 G3
					<b>GINÁSTICA infantil</b>
					17:45-18:25
					18:25-19:05