

# HORÁRIO

## AULAS GINÁSIO *Benfica* ÉPOCA 2024-2025

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:45-08:25 PILATES	07:45-08:25 PILATES	07:45-08:25 TOTAL CONDICIONAMENTO	07:45-08:25 PILATES		
08:30-09:10 POWER WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 CARDIO WORKOUT	08:30-09:10 CIRCUITO	08:30-09:10 PILATES	09:00-09:40 PILATES
09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 LOCALIZADA	09:15-09:55 PILATES	09:15-09:55 RITBOX	09:15-09:55 ZUMBA GLÚTEOS/CORE	09:45 CLUBE CORRIDA E CAMINHADA MONSANTO
09:55-10:35 PILATES	10:00-10:30 BENFICA ATIVA TURMA 1	09:55-10:35 PILATES			10:30-11:30 PARKOUR TURMA 1
10:40-11:20 GINÁSTICA SÉNIOR	10:30-11:00 BENFICA ATIVA TURMA 2	10:40-11:20 GINÁSTICA SÉNIOR		10:30-11:10 GINÁSTICA SÉNIOR	11:30-12:30 PARKOUR TURMA 2
	12:30-13:10 IOGA		12:30-13:10 IOGA		12:00-12:40 IOGA G3
13:00-13:40 ZUMBA		13:00-13:40 ZUMBA GLÚTEOS/CORE			12:30-13:30 PARKOUR TURMA 3
					13:30-14:30 PARKOUR TURMA 4
	17:30-18:10 PILATES	18:00-18:40 PILATES	17:30-18:10 PILATES	17:30-18:10 MIND & BODY	
18:40-19:20 IOGA G3	17:40-18:20 PARKOUR TURMA 1	18:40-19:20 CROSS FORCE	18:15-18:55 GAP	18:20-19:00 PILATES G3	
19:00-19:40 PILATES	18:15-18:55 LOCALI- ZADA	19:05-19:45 ZUMBA	18:20-19:00 PILATES G3	18:15-18:55 TOTAL CONDICIONAMENTO	
19:40-20:20 STEP LOCAL	18:20-19:00 PARKOUR TURMA 2	19:45-20:25 STEP LOCAL	19:00-19:40 IOGA	19:00-19:40 ZUMBA	
20:30-21:30 AIKIDO		20:30-21:30 AIKIDO			

**4ª FEIRA**

**GINÁSTICA PARA  
bebés**

17:20-18:00 G3

18:00-18:40 G3

**GINÁSTICA  
infantil**

17:45-18:25

18:25-19:05

