

	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO
7:15													
9:10												BEBÉS 30'	P
9:30	PILATES 45'	1	TOTAL COND. 45'	1	PILATES 45'	1	TOTAL COND. 45'	1	PILATES 45'	1		BEBÉS (9:40) 30'	P
9:45													
10:00	HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P		KIDS (10:10) 30'	P
10:15												FUNCIONAL X 45'	1
10:40												KIDS 30'	P
11:10												YOGA 45'	1
11:35												HIDRO 45'	P
13:15													
16:00	TOTAL COND. 45'	1	HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P					
16:15					POSTURAL 45'	1							
17:30	BEBÉS 30'	P	BEBÉS / KIDS 30'	P	BEBÉS 30'	P	BEBÉS / KIDS 30'	P	BEBÉS 30'	P			
18:00	BEBÉS / KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	BEBÉS / KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	BEBÉS / KIDS 30'	P			
18:00													
18:30	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P			
18:30			GAP 30'	1	STEP 30'	1							
18:45	PUMP 45'	1					PUMP 45'	1	TOTAL COND. 45'	1			
19:05			FUNCIONAL X 45'	1	TOTAL COND. 45'	1							
19:20													
19:30			HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P	POSTURAL 45'	1			
19:35	POSTURAL 45'	1					PILATES 45'	1					
19:40							CYCLE 45'	2					
19:55			PILATES 45'	1									
20:00	CYCLE 45'	2			YOGA 45'	1							
20:05													
20:25							LATINATION 45'	1					



AQUA & FITNESS

www.arenaclub.pt

tel: 932 984 234

email: arenaclub.comercial@gmail.com

horário de funcionamento

2ª a 6ª feira das 7h às 22h

Sábados e Feriados - 09h às 13h

Domingos - encerrado

facebook e instagram: @arenacluboeiras