

	2ª FEIRA		3ª FEIRA		4ª FEIRA		5ª FEIRA		6ª FEIRA		SÁBADO		DOMINGO	
7:15					FUNCIONAL 30'	1								
9:10							KIDS 30'	P			KIDS 30'	P		
9:30	PILATES 45'	1	TOTAL COND. 45'	1	PILATES 45'	1	TOTAL COND. 45'	1	PILATES 45'	1	KIDS (09.40) 30'	P		
9:45														
10:00	HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P	KIDS (10:10) 30'	P		
10:15											FUNCIONAL 45'	1		
10:40											KIDS 30'	P		
11:10											YOGA 45'	1		
11:35											HIDRO 45'	P		
13:15	FUNCIONAL 30'	1			GAP 30'	1								
16:00			HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P						
16:15					POSTURAL 45'	1								
17:30	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P		
18:00	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P	KIDS 30'	P		
18:00	GAP 30'	1												
18:30	KIDS 30'	P	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 45'	1	TOTAL COND. 45'	1								
19:20														
19:30	CYCLE 45'	2	HIDRO 45'	P			HIDRO 45'	P	POSTURAL 45'	1				
19:35	POSTURAL 45'	1					PILATES 45'	1						
19:45							CYCLE 45'	2						
19:55			PILATES 45'	1										
20:00					YOGA 45'	1								



www.arenaclub.pt

Tel: 214 074 363 / 932 984 234

email: arenaclub.comercial@gmail.com

**horário de funcionamento**

2ª a 6ª feira das 7h às 22h

Sábados Domingos e Feriados

09h às 13h

facebook e instagram: @arenacluboeiras