

Mapa de aulas

Março 2024



Hora	SEGUNDA FEIRA	TERÇA FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA FEIRA	SEXTA FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
8:00	Impact 30' (8:30) E3		Treino Func. (8:30) E3		Impact (8:30) E3		
9:00	HidroBike (9:05) P Treino Func. (9:10) E3 Pilates (9:10) E2	GAP E3 Yoga RT	Zumba Toning (9:05) E3 Hidrobike (9:05) P	Yoga RT Treino Func. (9:10) E3 HidroBike (9:15) P	HidroBike (9:05) P Zumba (9:05) E3 Pilates (9:10) E2		
10:00	Hidroterapia P Localizada RT Pilates (10:15) E3	Zumba (10:05) RT Pilates (10:15) E3	Hidroterapia P Localizada RT Pilates (10:15) E3	Zumba (10:05) RT Pilates (10:10) E3	GAP RT Pilates (10:15) E3	Pilates E3	Yoga E3
11:00	Hidroterapia P Pilates (11:15) E3	Pilates E3 Hidroterapia P	Hidroterapia P Pilates (11:15) E3	Hidroterapia P Localizada E3 Alongamentos (11:15) RT	Hidroterapia P Alongamentos (11:15) E3	ABS 15' Gym	
12:00	Hidrogenástica P	Localizada E3	Hidrogenástica P Pilates (12:05) E3	Pilates (12:00) E3	Hidrogenástica P Zumba (12:05) E3		
13:00							
14:00							
15:00							
16:00	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P		
17:00		Reeducação Postural E3		Reeducação Postural E3			
18:00	Dance E3 Alongamentos RT	Fit Boxe 30' RT Pilates(18:15) E3 Impact 30' (18:30) RT	Localizada (18:30) E3	Treino Funcional E3 Pilates (18:15) E2	Localizada E3		
19:00	Hidrogenástica P GAP E3	HidroBike P	Hidrogenástica P	HidroBike P Zumba (19:15) E3	Hidrogenástica P		

P Piscina | E1 Estúdio 1 | E2 Estúdio 2 | E3 Estúdio 3 | RT Estúdio Roof Top

O Estoril Wellness Center reserva-se ao direito de alterar ou cancelar aulas sem aviso prévio.