

|                      | SEGUNDA                           | TERÇA                   | QUARTA               | QUINTA                  | SEXTA                                    | SÁBADO               |             |
|----------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|--|----------------------|-------------|
| <b>MANHÃ</b>         | 7H45                              |                         |                      | CYCLING 45'             |  |                      | 7H45        |
|                      | 9H15                              | PILATES 50'             |                      | CYCLING 2               |  |                      | 9H15        |
|                      | 9H30                              | PILATES 4               | LOCALIZADA 50'       |                         |  |                      | 9H30        |
|                      | 10H00                             |                         | LOCALIZADA 3         |                         | WORKOUT 30'                              | CROSS TRAINING 30'   | PILATES 50' |
|                      | 10H15                             | CROSS TRAINING 30'      |                      |                         | WORKOUT 3                                | CROSS TRAINING 3     | PILATES 3   |
|                      | 10H45                             | CROSS TRAINING 3        |                      |                         |  | ABS 15'              |             |
|                      | 11H00                             |                         |                      |                         |  | ABS C                | YÔGA 60'    |
|                      | 12H30                             | PILATES 50'             |                      |                         |  |                      | YÔGA 3      |
|                      | 12H45                             | PILATES 4               |                      | CYCLING 45'             |  |                      |             |
|                      | 14H30                             |                         |                      | CYCLING 2               |  |                      |             |
| <b>TARDE / NOITE</b> | 16H00                             |                         |                      |                         |  |                      | 16H00       |
|                      | 17H30                             | TRX 30'                 |                      |                         |  |                      | 17H30       |
|                      | 17H55                             | TRX C                   |                      | CROSS TRAINING 30'      |  |                      | 17H55       |
|                      | 18H15                             | ABS 15'                 |                      | CROSS TRAINING 3        |  |                      | 18H15       |
|                      | 18H30                             | TREINO FUNCIONAL 50'    | TREINO FUNCIONAL 50' | POWER JUMP EXPRESS 45'  | WORKOUT 30'                              | TREINO FUNCIONAL 50' |             |
|                      | 18H30                             | TREINO FUNCIONAL 3      | TREINO FUNCIONAL 3   | POWER JUMP EXPRESS 3    | WORKOUT 3                                | TREINO FUNCIONAL 3   |             |
|                      | 19H00                             |                         |                      |                         | POWER BUMBUM 20'                         | ZUMBA 50'            |             |
|                      | 19H15                             | CYCLING 55'             |                      | CYCLING 55'             | POWER BUMBUM 3                           | ZUMBA 4              |             |
|                      | 19H20                             | CYCLING 2               | CYCLING 55'          | CYCLING 2               | CYCLING 55'                              |                      |             |
|                      | 19H20                             |                         | CYCLING 2            |                         | CYCLING 2                                |                      |             |
|                      | 19H30                             | ABS 15'                 | ZUMBA 50'            | PILATES 50'             | ABS 15'                                  | BODY COMBAT 60'      |             |
|                      | 19H30                             | ABS 3                   | ZUMBA 3              | PILATES 3               | ABS 3                                    | BODY COMBAT 3        |             |
|                      | 19H45                             | STEP 60'                | KICKBOXING 90'       |                         | STEP 60'                                 | KICKBOXING 90'       |             |
|                      | 19H45                             | STEP 3                  | KICKBOXING 1         |                         | STEP 3                                   | KICKBOXING 1         |             |
| 20H00                |                                   | POWER BUMBUM 20'        |                      |                         |  |                      |             |
| 20H00                |                                   | POWER BUMBUM 4          |                      |                         |  |                      |             |
| 20H30                |                                   | BODY COMBAT EXPRESS 30' | TRX 30'              | CYCLING 55'             | POWER JUMP 60'                           |                      |             |
| 20H30                |                                   | BODY COMBAT EXPRESS 4   | TRX 3                | CYCLING 2               | POWER JUMP 3                             |                      |             |
| 20H30                |                                   | CYCLING 55'             |                      |                         |  |                      |             |
| 20H30                |                                   | CYCLING 2               |                      |                         |  |                      |             |
| 20H45                |                                   |                         |                      | YÔGA 60'                |  |                      |             |
| 20H45                |                                   |                         |                      | YÔGA 1                  |  |                      |             |
|                      | CARDIO VASCULAR E QUEIMAR GORDURA | CORPO E MENTE           | TONIFICAÇÃO          | DANÇA E CARDIO VASCULAR | DEFESA PESSOAL, AUTO ESTIMA E DISCIPLINA |                      |             |

O VIZELA FITNESS reserva o direito de livremente modificar e/ou cessar atividades e horários.

- . As aulas têm início à hora indicada, sendo dados 5 minutos de tolerância. Nunca abandone a aula antes desta terminar.
- . As senhas estão disponíveis no check class nos 30 min anteriores ao início da aula e deverão ser entregues ao instrutor no início da mesma.
- . Após cada aula arrume o material que utilizou.
- . Em caso de condição clínica especial deve informar o instrutor no início da aula.
- . Deve sair da área de treino 15 min antes do encerramento do clube e deixar as instalações até ao horário de encerramento do mesmo.

**Horário de funcionamento:**

Segunda a Sexta: 07H30 - 22H00 . Sábado: 9H00 - 13h00 / 14h00 - 19H00 . Domingo: 09H00 - 13H00 tel: 253 48 14 17

