

VIZELA'FITNESS

Aqui sinto-me bem!

SEGUNDA-FEIRA

CYCLING
45' | 07H30 | S.2
ABS
15' | 08H15 | O.S.
PILATES
45' | 09H15 | S.3
ABS
15' | 11H00 | O.S.
PILATES
45' | 12H45 | S.3
CORE
15' | 16H00 | O.S.
TRX
30' | 17H30 | S.3
ABS
15' | 18H05 | S.3
CYCLING
50' | 18H30 | S.2
COMBAT
45' | 18H30 | S.3
DUMBELLS
45' | 19H30 | S.3
HIIT
30' | 20H30 | S.3

TERÇA-FEIRA

DUMBELLS
45' | 07H30 | S.3
MOBILIDADE
15' | 08H15 | O.S.
JUMP
45' | 09H15 | S.3
CORE
15' | 11H00 | S.3
GAP
30' | 12H45 | S.3
STRETCHING
15' | 13H15 | S.3
ABS
15' | 16H00 | O.S.
CORE
15' | 18H05 | O.S.
JUMP
45' | 18H30 | S.3
ZUMBA
45' | 19H20 | S.3
BALANCE
45' | 19H30 | S.1
CYCLING
50' | 19H30 | S.2
KICKBOXING
90' | 19H30 | BOX
COMBAT
45' | 20H10 | S.3
CYCLING
50' | 20H30 | S.2

QUARTA-FEIRA

CYCLING
45' | 07H30 | S.2
ABS
15' | 08H15 | O.S.
HIIT
20' | 09H15 | S.3
ABS
15' | 11H00 | O.S.
DUMBELLS
45' | 12H45 | S.3
ABS
15' | 16H00 | O.S.
TRX
30' | 17H30 | S.3
ABS
15' | 18H05 | S.3
DUMBELLS
45' | 18H30 | S.3
PILATES
45' | 19H30 | S.3
HIIT
30' | 20H30 | S.3

QUINTA-FEIRA

HIIT
30' | 07H30 | S.3
CORE
15' | 08H15 | O.S.
CYCLING (10 OUT.)
45' | 09H15 | S.2
CORE
15' | 11H00 | O.S.
CIRCUIT EXPRESS
30' | 12H45 | S.3
STRETCHING
15' | 13H15 | S.3
CORE
15' | 16H00 | O.S.
CORE
15' | 18H05 | O.S.
LOCALIZADA
45' | 18H30 | S.3
BALANCE
45' | 18H30 | S.1
KICKBOXING GIRLS
60' | 18H30 | BOX
CYCLING
50' | 19H30 | S.2
KICKBOXING
90' | 19H30 | BOX
YÔGA
60' | 20H00 | S.1
CYCLING
50' | 20H30 | S.2

SEXTA-FEIRA

PILATES
45' | 07H30 | S.3
POWER BUMBUM
20' | 08H15 | S.3
JUMP
45' | 09H15 | S.3
ABS
15' | 11H00 | O.S.
CYCLING
45' | 12H45 | S.2
ABS
15' | 16H00 | O.S.
COMBAT
45' | 18H30 | S.3
JUMP
45' | 19H30 | S.3

SÁBADO

PILATES
50' | 10H00 | S.3
CYCLING
50' | 10H00 | S.2
YÔGA
50' | 11H00 | S.3

MAPA
AULAS
GRUPO