

VilaFit

O TEU GINÁSIO EM FÁTIMA

HORÁRIO
A PARTIR DE JANEIRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:15	BARRIGA KILLER 20 3	ATTACK XPRESS 30 3	CYCLING XPRESS 30 1	PUMP XPRESS 30 3	CYCLING XPRESS 30 1 HIPOPRESSIVOS 30 2	
09:10	3B 30 3	CX 30 3 50 + 45 2	PUMP XPRESS 30 3	ZUMBA 30 2	CAMINHADA 60 -	9:30 NINJA KIDS 90 2
09:45	10:00 YOGA 60 2	ZUMBA 45 3	ATTACK XPRESS 30 2	GAP 30 3	9:30 CYCLING XPRESS 30 1	GAP 30 3
10:30	10:15 GRIT 30 3	CYCLING XPRESS 30 1		B-MIND 30 2	10:15 PILATES 50 2	GRIT 30 3
11:00	VILA ABS 10 4	STRETCHING 10 4	VILA ABS 10 4	STRETCHING 10 4	VILA ABS 10 4	
13:10	CYCLING XPRESS 30 1	PUMP XPRESS 30 3	GRIT 30 3	3B 30 3	ATTACK XPRESS 30 3	
16:30	PUMP XPRESS 30 3	ATTACK XPRESS 30 3		GAP 30 3	CX 30 3	16:15 CYCLING 45 1
17:45	CYCLING 45 1	PILATES 50 2	ZUMBA 45 2			
18:30	GRIT 30 3	POWER STEP 30 3	PUMP XPRESS 30 3	CYCLING XPRESS 30 1	PUMP XPRESS 30 3 ZUMBA 45 2	
18:45	CYCLING XPRESS 30 1	ATTACK 45 2	CX 30 4	ATTACK 45 3		
19:00	VILA ABS 10 4	VILA ABS 10 4		VILA ABS 10 4	VILA ABS 10 4 CYCLING XPRESS 30 1	
19:15	ATTACK XPRESS 45 3	GAP 30 3	YOGA 60 2 3B 30 3	JUMP RUNNING 30 2 60 -		
19:30	CYCLING XPRESS 30 1	CYCLING XPRESS 30 1	CYCLING XPRESS 30 1	CYCLING 45 1	3B 30 3 B-MIND 30 2	
19:45	JUMP 30 2			POWER STEP 30 3		
20:15	PUMP XPRESS 30 3	GRIT 30 3	20:00 ATTACK XPRESS 30 3 PILATES 60 2		GRIT 30 3	
20:30	PILATES 50 2	KRAV MAGA 2		KRAV MAGA 2	STRETCHING 10 4	
21:00	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	

CONSULTAR A RECEÇÃO *
PARA MAIS INFORMAÇÕES

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
SEGUNDA A SEXTA
07H00 ÀS 22H00

SÁBADO
09H00 ÀS 13H00
14H30 ÀS 20H00

CONTACTOS

933 256 946
WWW.VILAFIT.PT
ERAL@VILAFIT.PT
VILAFITFATIMA

ESTÚDIO

DURAÇÃO
AULA 30 3

AULAS DE VILA ABS DE SEGUNDA A SEXTA ÀS 20H

POSTURA/MENTE CORE CARDIO TONIFICAÇÃO ALTA INTENSIDADE