

HORÁRIO

A PARTIR DE 20 DE JANEIRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:15	BODYATTACK XPRESS 30 3	GAP 30 3	CYCLING XPRESS 30 1	BODYPUMP XPRESS 30 3	BOOTCAMP 30 4 HIPOPRESSIVOS 30 2	
09:10	3B 30 3	CX 30 3 50+ 45 2	BODYPUMP XPRESS 30 3	ZUMBA 30 2	50+ 45 3	* NINJA KIDS 9:30 90 3
09:45	BODYCOMBAT XPRESS 30 3	ZUMBA 45 3	BODYATTACK XPRESS 30 3	GAP 30 3	CYCLING 9:30 45 1	GAP 30 3
10:20	YOGALATES 60 2			YOGA 60 2	PILATES 50 2	
10:30		CYCLING XPRESS 30 1				GRIT 30 3
13:10	CYCLING XPRESS 30 1	BODYPUMP XPRESS 30 3	NOVIDADE BODYCOMBAT XPRESS 30 3	GAP 30 3	BODYATTACK XPRESS 30 3	
16:30	BODYPUMP 30 3		CYCLING XPRESS 30 1		NOVIDADE GRIT 30 3	16:15 CYCLING 45 1
17:45	NOVIDADE CYCLING XPRESS 30 1			ZUMBA 45 2		
18:30	GRIT 30 3	NOVIDADE BOOTCAMP 30 4	BODYPUMP XPRESS 30 3	CYCLING XPRESS 30 1	BODYPUMP XPRESS 30 3 ZUMBA 45 2	* CONSULTAR A RECEÇÃO PARA MAIS INFORMAÇÕES
18:45		BODYATTACK 45 2	CX 30 4	BODYATTACK 45 2		HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
19:15	NOVIDADE CX 30 4 CYCLING XPRESS 30 1		YOGA 19:00 60 2		NOVIDADE BODYCOMBAT XPRESS 30 3	SEGUNDA A SEXTA 07H00 ÀS 22H00
19:30	BODYATTACK XPRESS 30 3	GAP 30 3	NOVIDADE CYCLING NOVIDADE 45 1	RUNNING 60 -	CYCLING XPRESS NOVIDADE 30 1	SÁBADO 09H00 ÀS 13H00 14H30 ÀS 20H00
20:00	NOVIDADE PILATES 50 2	RUNNING 60 -	NOVIDADE BOOTCAMP 30 4	GAP 30 3	B-MIND NOVIDADE 30 2	
20:15		NOVIDADE CYCLING XPRESS 30 1	NOVIDADE BODYCOMBAT XPRESS 30 3	BOOTCAMP 30 4		
20:15	BODYPUMP XPRESS 30 3	GRIT 30 3			GRIT 20:20 30 3	
21:00	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	STRETCHING 10 4	

AULAS DE VILA ABS
 SEGUNDA: 20H
 TERÇA: 19H | 20H
 QUINTA: 19H
 SEXTA: 19H | 20H

POSTURA/MENTE CORE CARDIO TONIFICAÇÃO ALTA INTENSIDADE

ESTÚDIO
 DURAÇÃO
 AULA 30 3

CONTACTOS
 933 256 946
 WWW.VILAFIT.PT
 GERAL@VILAFIT.PT
 f VILA FIT FÁTIMA
 i VILAFITFATIMA