

Aulas de Estúdio

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta			Sábado			Domingo		
Hora	Aula		Hora	Aula		Hora	Aula		Hora	Aula		Hora	Aula		Hora	Aula		Hora	Aula	
07:15	Pilates	1	07:15	Bike 60'	3	07:15	Pilates	1	07:15	Bike 60'	3	10:00	Yôga(Swasthya)	1	09:15	Bike 45'	3	10:45	Local 60'	1
10:00	Bike 45'	3	10:00	Yôga(Swasthya)	1	10:00	Bike 45'	3	10:00	Pilates	1	11:00	T. Funcional 50'	1	10:15	Local 50'	1	10:45	Pilates	2
11:00	Local 50'	1	11:00	Pilates	1	11:00	Fitball	1	11:00	Jump Fit	1	12:45	Bike 45'	3	11:15	T. Funcional 50'	1	12:00	Bike 60'	3
12:45	Bike 45'	3	12:45	T. Funcional 50'	1	12:45	Zumba	1	12:45	GAP 50'	1	18:15	GAP 50'	1	12:15	Bike 45'	3			
18:00	Pilates	1	15:15	Circuit Training 50'	1	12:45	Bike 45'	3	15:15	T. Funcional 50'	1	19:10	CrossTraining	1	16:00	Yôga(Swasthya)	2			
19:00	Body Combat 60'	1	18:15	Local 50'	1	18:15	Circuit Training 50'	1	18:15	Local 50'	1	19:15	Bike 45'	3	18:00	Bike 60'	3			
19:00	Bike 60'	3	19:15	Pilates	1	19:10	Local 50'	1	19:15	Pilates	1	20:10	Zumba	1	19:00	Xpress ABS 15'	1			
19:45	Yôga(Swasthya)	2	19:15	Bike 45'	3	19:45	Yôga(Swasthya)	2	19:15	Bike 45'	3									
19:45	Running Class	E	20:10	Bike 45'	3	20:05	CrossTraining	1	19:45	Running Class	E									
20:10	Local 50'	1	20:15	Zumba	1	20:05	Bike 45'	3	20:10	Bike 45'	3									

1 - Estúdio 1
2 - Estúdio 2
3 - Estúdio 3
Aulas de Água - (Piscina)

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		Domingo	
Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula	Hora	Aula
10:30	Hidroginástica	08:30	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	08:30	Hidroginástica	07:40	Hidroginástica	16:00	Hidromix	09:30	Nat. Adultos
12:35	Nat. Adultos	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica	10:30	Hidroginástica			10:20	Hidroginástica
12:45	Hidrobike	12:45	Hidroginástica	12:45	Hidrobike	12:35	Nat. Adultos	15:15	Hidroginástica				
15:15	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	15:15	Hidroginástica	12:45	Hidroginástica	19:35	Hidroginástica				
19:35	Hidroginástica	19:35	Hidrobike	19:35	Hidroginástica	19:30	Nat. Adultos	20:20	Nat. Adultos				
20:20	Nat. Adultos	20:15	Hidroginástica	20:20	Nat. Adultos	19:35	Hidrobike						
20:30	Hidrobike			20:30	Hidrobike	20:15	Hidroginástica						

As aulas de Hidro, HidroMix e Natação Adultos têm a duração de 45 minutos. As aulas de Hidrobike têm a duração de 35 minutos. As aulas de Alongafit, Xpress ABS, Bike, Body Combat, GAP, Circuit Training, T. Funcional e Local têm a duração indicada no horário. As restantes aulas têm a duração de 50 minutos. NOTA: De 2ª a 6ª, das 18H00 às 19H30, 2ª e 5ª das 12H15 às 13H45 e Sáb das 10h15 às 12h00, não é permitida a utilização da piscina em regime livre.

Horário Funcionamento do Ginásio: Segunda a Sexta-Feira - 07H00 às 22H00; Sábado e Feriados - 09H00 às 20H00; Domingo - 09H00 às 14H00. Aos feriados não há aulas.

A Maiafit reserva-se ao direito de mudar horário e professores sem aviso prévio.

Horário sujeito a alterações e anula e substitui o anteriormente em vigor

Em vigor a partir de 16 de Fevereiro de 2018