

## Horário Livre - Trânsito - 4 a 8 de setembro 2017

Hora	Local	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
9h00 - 12h10	Regime livre		CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)	CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)	CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)	CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)	
	Sala de Cardiofitness		Treino em Circuito		Treino em Circuito		
12h30 - 13h00							
13h00 - 17h40	Regime livre	CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)	CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)	(5 Pistas)	CardioFitness Autónomo Regime Livre (5 Pistas)		
	Sala de Cardiofitness						
17h45- 18h30	Regime livre	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	
	Sala de Cardiofitness	CF	CF	CF	CF	CF	
18h35 - 19h20	Regime livre	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	
	Ginásio	Crosstraining	ZumbaFitness	GAP	Local Power	HIIT	
19h25 - 20h10	Regime livre	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	3 Pistas	
	Pisc. Pequena / Grande	Crosstraining Aquático	Hidro	Hidro	Crosstraining Aquático	Hidro	

Reserva-se por parte da gestão do Complexo de Desporto e Lazer o direito de alterar aulas e/ou pistas conforme as necessidades técnicas e/ou pedagógicas.

**Hidro**- Hidroginástica

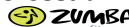
**HIIT** (*High-Intensity Interval Training*)- Treino Intervalado de Alta Intensidade

**GAP** - Treino intensivo de Glúteos / Abdominais / Pernas

**Local Power** - Treino aeróbio e localizado com sobrecarga

**Crosstraining** - Treino Funcional de intensidade elevada

**Crosstraining Aquático** - Treino Funcional de intensidade moderada/elevada em meio aquático

 **ZUMBA** - Aula de dança-ginástica com inspiração latina que inclui a música e movimentos de dança latina e internacional

**CF** - Cardiofitness com acompanhamento personalizado

**SQUASH/ TÊNIS / PADEL / SPA /SALA CARDIOFITNESS** - Disponível em todos os horários, sujeito às vagas/reservas

Mod. 604 - Horários Oferta Desportiva