

HORÁRIO AULAS DE GRUPO

2024
FEVEREIRO
01 a 29

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
07h15 30' E2	HIIT	07h15 45' E2	PILATES	07h15 60' E.Bk	CYCLING + CORE	07h15 30' E2	HIIT	07h15 60' E.Bk	CYCLING + CORE		
09h15 15' S.Ex	ABS	09h15 15' S.Ex	ABS	09h15 15' S.Ex	ABS	09h15 15' S.Ex	ABS	09h15 15' S.Ex	ABS		
09h45 45' E2	PILATES	09h45 45' E2	WIN DANCE	09h45 45' E2	PILATES	09h45 45' E2	HIIT	09h45 45' E2	PILATES		
										10h00 45' E2	WIN LOCAL POWER
10h35 45' E2	WIN LOCAL POWER	10h35 45' E2	WIN STRETCHING	10h35 45' E2	WIN LOCAL POWER	10h35 45' E2	WIN STRETCHING	10h35 45' E2	WIN LOCAL POWER	10h55 45' E.Bk	WIN BIKE
										11h55 45' E2	YOGA
12h45 45' E2	WIN STRETCHING	12h45 60' E.Bk	POWER BIKE + SIXPACK	12h45 45' E2	CLUTE BOOM	12h45 60' E.Bk	POWER BIKE + SIXPACK	12h45 45' E2	YOURFIT PUMP		
16h00 15' S.Ex	ABS	16h00 15' S.Ex	ABS	16h00 15' S.Ex	ABS	16h00 15' S.Ex	ABS	16h00 15' S.Ex	ABS		
17h40 30' E2	WIN FIT			17h40 30' E2	WIN FIT						
		18h15 45' E2	YOURFIT PUMP	18h15 45' E2	YOURFIT FIGHT	18h15 45' E2	HIIT	18h15 45' E2	CLUTE BOOM		
18h30 45' E2	WIN LOCAL POWER										
19h20 45' E.Bk	WIN BIKE	19h05 45' E2	YOURFIT JUMP	19h05 45' E.Bk	WIN BIKE	19h15 45' E2	YOURFIT PUMP	19h05 45' E2	ZUMBA		
19h20 45' E2	CLUTE BOOM	19h15 45' E.Bk	POWER BIKE	19h05 30' E2	BUMBUM MIX	19h15 45' E.Bk	POWER BIKE				
20h10 45' E2	ZUMBA	20h00 60' E.Bk	POWER BIKE + SIXPACK	20h00 45' E2	WIN PUMP	20h05 60' E.Bk	SUPER POWER BIKE	20h05 45' E2	PILATES		
						20h20 45' E2	PILATES				
21h00 45' E2	WIN PUMP	21h05 45' E2	YOGA	21h00 45' E2	PILATES						

- SALA DE EXERCÍCIO
- SALA 1 PAVILHÃO
- ESTÚDIO 2
- ESTÚDIO BIKE
- OUTDOOR
- ALTERAÇÃO DE HORÁRIO
- NOVIDADE

Marque já a sua Consulta de Nutrição

Aconselhamento Nutricional | Consultas de Nutrição

Email: geral@winjoy.pt
@ winjoyfitness
winjoyfitnesshealth

Telefone: 934 547 965
(chamada rede móvel nacional)

Dias Úteis: 6h30-22h Sábados: 9h30-18h
Domingos e Feriados: 9h30-14h

**WIN
JOY** fitness
health