

# HORÁRIO

## AULAS DE GRUPO

2024  
JUNHO  
01 a 30

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
07h15 30' E2	HIIT	07h15 45' E2	PILATES	07h15 60' E.Bk	SCHWINN + CORE	07h15 30' E2	HIIT	07h15 60' E.Bk	SCHWINN + 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	PILATES	10h35 45' E2	WIN LOCAL POWER	10h35 45' E2	PILATES	10h35 45' E2	WIN LOCAL POWER	10h55 45' E.Bk	POWERBIKE
										11h55 45' E2	YOGA
12h45 45' E2	WIN STRETCHING	12h45 60' E.Bk	POWERBIKE + SIXPACK	12h45 45' E2	CLUTE BOOM	12h45 60' E.Bk	POWERBIKE + 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' E.Bk	SCHWINN	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										
18h45 30' Out	WIN FUNCIONAL			18h45 30' Out	WIN FUNCIONAL						
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	POWERBIKE	19h05 30' E2	BUMBUM MIX	19h15 45' E.Bk	POWERBIKE				
20h10 45' E2	ZUMBA	20h05 60' E.Bk	SUPER POWERBIKE	20h00 45' E2	WIN PUMP	20h05 60' E.Bk	SUPER POWERBIKE	20h05 45' E2	PILATES		
						20h50 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

\*A aula poderá ser cancelada caso as condições climáticas não permitam o normal funcionamento da mesma e/ou garantam a segurança dos participantes.

### Marque já a sua Consulta de Nutrição

Aconselhamento Nutricional | Consultas de Nutrição

Email: geral@winjoy.pt  
@ winjoyfitness  
f 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