

# Complexo Desportivo de Gualtar

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
8:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 13:30	8:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 13:30	8:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 13:30	8:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 13:30	8:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 13:30	10:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 13:00
10:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	10:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	10:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	10:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	10:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	14:30 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 18:00
11:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	11:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	11:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	11:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	11:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	
11:30 <b>Pilates</b> Ginásio 1 45'	12:15 <b>Express ABS</b> Ginásio 1 30'	11:30 <b>Pilates</b> Ginásio 1 45'	12:15 <b>Express ABS</b> Ginásio 1 30'	12:45 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'	
12:30 <b>Jump</b> Nave 2 45'	12:45 <b>HIIT</b> Nave 2 45'	12:45 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'	12:45 <b>HIIT</b> Nave 2 45'	12:45 <b>Pilates</b> Nave 2 45'	
12:45 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'	13:00 <b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4 30'	12:45 <b>GAP</b> Nave 2 45'	13:00 <b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4 30'	12:45 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 21:00	
12:45 <b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4 45'	15:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 21:30	12:45 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 21:30	13:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 21:30	15:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	
15:00 <b>Cardio &amp; Musculação</b> Cardio-Fitness e Musculação 21:30	15:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	15:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	15:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	17:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	
17:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	17:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	17:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	17:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	18:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	
18:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	18:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	18:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	18:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	18:00 <b>Localizada</b> Nave 2 45'	
18:00 <b>Extreme Condition</b> 2º Piso 60'	18:15 <b>Express FitCross</b> Nave 2 30'	18:15 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'	18:15 <b>Express FitButt</b> Nave 2 30'		
18:15 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'	18:30 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'	18:15 <b>Express HardCore</b> Nave 2 30'	19:00 <b>Cycling</b> Ginásio 2 45'		
18:15 <b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4 45'	19:15 <b>Pound</b> Nave 2 45'	18:15 <b>Express Local</b> Nave 2 30'	19:15 <b>Pound</b> Nave 2 45'		
19:15 <b>Express STEP</b> Nave 2 30'		20:00 <b>Pilates</b> Nave 2 45'			
20:00 <b>Pilates</b> Nave 2 45'					

**Novos Horários  
Cardio & Musculação**  
Segunda a Quinta  
8h00 às 13h30  
15h00 às 21h30  
Sexta  
8h00 às 13h30  
15h00 às 21h00

INFO & INSCRIÇÕES  
www.sas.uminho.pt/desporto

Portal UMinho Sports  
www.uminhosports.sas.uminho.pt