

## Complexo Desportivo de Gualtar

		SEGUNDA			TERÇA
	8:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	13:30	8:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação
۱	10:00	Extreme Condition 2° Piso	.09	10:00	Extreme Condition 2° Piso
	11:00	Extreme Condition 2° Piso	.09	11:00	Extreme Condition 2° Piso
	11:30	<b>Pilates</b> Ginásio 1	45'	12:15	Express ABS Ginásio 1
	12:30	<b>Jump</b> Nave 2	45'	12:45	HIIT Nave 2
	17:00 15:00 12:45 12:45	<b>Cycling</b> Ginásio 2	45'	13:00	<b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4
	12:45	<b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4	45'	15:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação
	15:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	21:30	17:00	Extreme Condition 2° Piso
	17:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	18:00	Extreme Condition 2° Piso
	18:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	18:15	Express FitCross Nave 2
	18:15	<b>Cycling</b> Ginásio 2	45'	18:30	<b>Cycling</b> Ginásio 2
	18:15	<b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4	45'	19:15	Pound Nave 2
	19:15	Express STEP Nave 2	30,		
	20:00	Pilates Nave 2	45'		

		QUARTA		
13:30	8:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	13:30	8:00
.09	10:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	10:00
.09	11:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	11:00
30,	11:30	Pilates Ginásio 1	45'	12:45 12:15
45'	12:45	<b>Cycling</b> Ginásio 2	45'	12:45
30,	12:45	GAP Nave 2	45'	13:00
21:30	15:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	21:30	15:00
.09	17:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	17:00
.09	18:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	18:00
30,	18:15	<b>Cycling</b> Ginásio 2	45'	19:00 18:15
45	18:15	Express HardCore Nave 2	30,	19:00
45'	19:15	Express Local Nave 2	30,	19:15
	20:00	Pilates Nave 2	45'	

•		
QUINTA		
Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	13:30	
Extreme Condition 2° Piso	.09	90.01
<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	
<b>Express ABS</b> Ginásio 1	30,	40.45
HIIT Nave 2	45.	70.7
<b>Treino em Suspensão</b> Ginásio 4	30,	7 2 00
Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	21:30	40.00 42.00 45.00 40.4E 40.4E
<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	700
<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09	707
Express FitButt Nave 2	30,	
<b>Cycling</b> Ginásio 2	45'	
Pound Nave 2	45'	
	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação Extreme Condition 2º Piso Extreme Condition 2º Piso Express ABS Ginásio 1 HIIT Nave 2 Treino em Suspensão Ginásio 4 Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação Extreme Condition 2º Piso Extreme Condition 2º Piso Extreme Condition 2º Piso Express FitButt Nave 2 Cycling Ginásio 2 Pound	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação Extreme Condition 2º Piso Extreme Condition 2º Piso Express ABS Ginásio 1 HIIT Nave 2 Treino em Suspensão Ginásio 4 Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação Cardio-Fitness e Musculação Extreme Condition 2º Piso Extreme Condition 2º Piso Extreme Condition 2º Piso Express FitButt Nave 2 Cycling Ginásio 2 Pound

	SEXTA			
8:00	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	13:30		
10:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09		
11:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09		
12:45 11:00	<b>Cycling</b> Ginásio 2	45'		
12:45	Pilates Nave 2	45'		
15:00 12:45	Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação	21:00		
18:00 17:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09		
18:00	<b>Extreme Condition</b> 2° Piso	.09		
18:30	<b>Localizada</b> Nave 2	45'		



SÁBADO

Cardio & Musculação

Cardio-Fitness e Musculação

Cardio & Musculação Cardio-Fitness e Musculação

**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