



AULAS'20

Juniores e Adultos

Março



ESTÚDIOS | ADULTOS

SEGUNDA-FEIRA

7:30 – 8:20	BIKE	C	Estúdio 1
8:30 – 9:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	F	Estúdio 3
9:00 – 9:50	YOGA	B	Estúdio 2
9:00 – 9:50	BIKE	C	Estúdio 1
10:00 – 10:50	PILATES	B	Estúdio 2
10:00 – 10:50	BODY PUMP	F	Estúdio 3
13:15 – 14:05	PILATES	B	Estúdio 2
18:30 – 19:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	F	Estúdio 3
19:30 – 20:20	BIKE	C	Estúdio 1
19:30 – 20:20	POSTURA/ALONGAMENTO	B	Estúdio 2
19:30 – 21:30	JIU JITSU	B/F	Estúdio 3

TERÇA-FEIRA

8:30 – 9:00	TRX	C/F	Estúdio 3
9:00 – 9:30	TRX	C/F	Estúdio 3
9:00 – 9:50	BIKE	F	Estúdio 1
9:30 – 10:20	STEP	C	Estúdio 2
9:30 – 10:20	GLUTEO + ABS	F	Estúdio 3
10:30 – 11:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	C/F	Estúdio 2
10:30 – 11:20	MEGADANCE	C	Estúdio 3
11:30 – 12:20	PILATES	B	Estúdio 2
13:00 – 13:50	BIKE	C	Estúdio 1
18:30 – 19:20	LOCALIZADA	F	Estúdio 2
19:00 – 19:50	BIKE	C	Estúdio 1
19:00 – 19:50	YOGA	NOVO B	Estúdio 3
20:00 – 20:50	BODY PUMP	C/F	Estúdio 3

QUARTA-FEIRA

7:30 – 8:20	BIKE	C	Estúdio 1
8:30 – 9:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	F	Estúdio 3
9:00 – 9:50	YOGA	B	Estúdio 2
9:30 – 10:00	CORE TRAINNING	C/F	Estúdio 3
10:00 – 10:50	PILATES	B	Estúdio 2
10:00 – 10:50	BODY PUMP	F	Estúdio 3
10:00 – 10:50	BIKE	C	Estúdio 1
13:15 – 14:05	PILATES	B	Estúdio 2
18:30 – 19:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	F	Estúdio 3
18:30 – 19:20	PILATES	B	Estúdio 2
19:30 – 20:20	FIT BOXE	C	Estúdio 2
19:30 – 21:30	JIU JITSU	C/F	Estúdio 3

QUINTA-FEIRA

8:30 – 9:00	TRX	C/F	Estúdio 3
9:00 – 9:30	TRX	C/F	Estúdio 3
9:00 – 9:50	BIKE	C	Estúdio 1
9:30 – 10:20	STEP	C	Estúdio 2
9:30 – 10:20	GLUTEO + ABS	F	Estúdio 3
10:30 – 11:20	MEGADANCE	C	Estúdio 3
10:30 – 11:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	C/F	Estúdio 2
11:30 – 12:20	PILATES	B	Estúdio 2
18:30 – 19:20	LOCALIZADA	F	Estúdio 2
19:00 – 19:50	BIKE	C	Estúdio 1
20:00 – 20:50	BODY PUMP	C/F	Estúdio 3

SEXTA-FEIRA

8:30 – 9:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	F	Estúdio 3
9:00 – 9:50	BIKE	C	Estúdio 1
9:00 – 9:50	YOGA	B	Estúdio 2
10:00 – 10:50	BODY PUMP	F	Estúdio 3
10:00 – 10:50	POSTURA / ALONGAMENTO	B	Estúdio 2
11:00 – 11:50	PILATES	B	Estúdio 2
18:30 – 19:20	PILATES	B	Estúdio 2
18:30 – 19:20	TRX	C/F	Estúdio 3
19:30 – 20:20	BIKE	C	Estúdio 1
19:30 – 21:30	JIU JITSU	C/F	Estúdio 3

SÁBADO

9:30 – 10:30	MEDITAÇÃO	NOVO B	Estúdio 2
10:30 – 11:20	BIKE	C	Estúdio 1
10:30 – 11:20	GLUTEO + ABS	F	Estúdio 3
11:30 – 12:20	CONDICIONAMENTO TOTAL	F	Estúdio 3

DOMINGO

10:00 – 10:50	YOGA	B	Estúdio 3
10:00 – 10:50	CONDICIONAMENTO TOTAL	C/F	Estúdio 2
11:00 – 11:50	BIKE	C	Estúdio 1

FERIADOS

10:30 – 12:00	MEGA-AULA		
---------------	-----------	--	--

PISCINAS

SEGUNDA-FEIRA

10:00-10:45	HIDROGINÁSTICA	C	Pisc. Aulas
-------------	----------------	---	-------------

TERÇA-FEIRA

9:00-9:50	NATAÇÃO ADULTOS *	C	Pisc. Aulas
10:30-11:15	HIDROGINÁSTICA	C	Pisc. Aulas
19:15-20:00	HIDROGINÁSTICA	C	Pisc. Aulas

QUARTA-FEIRA

10:15-11:00	HIDROGINÁSTICA *	C	Pisc. Aulas
-------------	------------------	---	-------------

QUINTA-FEIRA

9:00-9:50	NATAÇÃO ADULTOS *	C	Pisc. Aulas
10:30-11:15	HIDROGINÁSTICA	C	Pisc. Aulas
19:15-20:00	HIDROGINÁSTICA	C	Pisc. Aulas

SEXTA-FEIRA

10:00-10:45	HIDROGINÁSTICA	C	Pisc. Aulas
-------------	----------------	---	-------------

SÁBADO

16:30-18:00	PAIS & COMPANHIA		Pisc. Aulas
-------------	------------------	--	-------------

DOMINGO

12:30 – 13:30	PAIS & COMPANHIA		Pisc. Aulas
---------------	------------------	--	-------------

SEGUNDA-FEIRA

16:00 – 16:45	BEBÉS (24-36 meses)		Pisc. Aulas
16:45 – 17:30	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas
17:30 – 18:15	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas
17:30 – 18:15	RÃS		Pisc. Aulas
17:30 – 18:20	JUDO		Estúdio 3
18:15 – 19:00	TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas

TERÇA-FEIRA

16:00 – 16:45	BEBÉS 24-36 MESES		Piscina
17:00 – 17:45	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas
17:15 – 18:00	FITNESS TEEN (4-7 anos)		Estúdio 3
17:15 – 18:00	DANCE KIDS (6-14 anos)		Estúdio 2
17:45 – 18:30	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas
18:00 – 18:45	FITNESS TEEN (7-14 anos)		Estúdio 3
18:30 – 19:15	TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas

QUARTA-FEIRA

16:00 – 16:45	RÃS		Pisc. Aulas
16:45 – 17:30	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas
17:30 – 18:15	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas
17:30 – 18:15	RÃS		Pisc. Aulas
17:30 – 18:20	JUDO		Estúdio 3
18:15 – 19:00	TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas

QUINTA-FEIRA

16:00 – 16:45	BEBÉS 24-36 MESES		Piscina
17:00 – 17:45	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas
17:15 – 18:00	FITNESS TEEN (4-7 anos)		Estúdio 3
17:15 – 18:00	DANCE KIDS (6-14 anos)		Estúdio 2
17:45 – 18:30	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas
18:00 – 18:45	FITNESS TEEN (7-14 anos)		Estúdio 3
18:30 – 19:15	TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas

SEXTA-FEIRA

16:00 – 16:45	BEBÉS (24-36 meses)		Pisc. Aulas
16:45 – 17:30	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas
17:30 – 18:15	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS		Pisc. Aulas
18:15 – 19:00	TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas

SÁBADO

09:45 – 10:30	BEBÉS (24-36 meses)		Pisc. Aulas
09:45 – 10:15	BEBÉS (6-24 meses)		Pisc. Aulas
10:30 – 11:15	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS		Pisc. Aulas
11:15 – 12:00	RÃS, TARTARUGAS, FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES		Pisc. Aulas

DOMINGO

10:00 – 10:45	RÃS		Pisc. Aulas
10:45 – 11:30	TARTARUGAS		Pisc. Aulas
11:30 – 12:15	FOCAS		Pisc. Aulas

FERIADOS DE SEGUNDA A SEXTA

PISCINAS	Segunda a Sexta	10:00 – 10:45	RÃS, TARTARUGAS
		10:00 – 10:45	BEBÉS
		10:45 – 11:30	FOCAS, GOLFINHOS, TUBARÕES
ESTÚDIOS	Segunda	10:00 – 10:45	JUDO
	Terça	09:45 – 10:30	DANCE KIDS
	Terça	10:00 – 10:45	FITNESS TEEN
	Quarta	11:00 – 12:00	JUDO
	Quinta	09:45 – 10:30	DANCE KIDS
Quinta	10:00 – 10:45	FITNESS TEEN	

COMPONENTE DESPORTIVA

- B** Balance
Melhoram a capacidade de concentração, coordenação e flexibilidade, promovendo um estado de equilíbrio e harmonia.
- C** Cardio
Melhoram a capacidade cardiorespiratória, a resistência (geral e localizada) e definição muscular.
- F** Força
Melhoram a capacidade de produção de força (geral e localizada) e aumento da tonificação muscular.

facebook.com/quintadamarinhaclube
 quintadamarinhaclube.com
 214 860 050 | healthclub@quintadamarinha.pt

HORÁRIO DO QUINTA DA MARINHA HEALTH CLUB
 Seg. a Sex das 07:00 às 22:00 | Sáb. e feriados de Seg. a Sáb das 09:00 às 21:00
 Dom. e feriados ao Dom. das 09:00 às 20:00

Para o melhor funcionamento, o QMHC reserva o direito de cancelar aulas, substituir professores e alterar os horários.

What are you waiting for?