

	SEGUNDA	T	E	TERÇA	T	E	QUARTA	T	E	QUINTA	T	E	SEXTA	T	E	SÁBADO	T	E
7:00	CYCLING	45'	2										CYCLING	45'	2			
9:30	BODYPUMP™	45'	3	CYCLING	45'	2	PILATES CLÍNICO	45'	3	SPRINT™	30'	2	BODYPUMP™	45'	3			
10:00																CYCLING	50'	2
13:10	HIIT	30'	3	GAP	30'	3	SPRINT™	30'	2	LOCALIZADA	30'	3						
17:50	LOCALIZADA	30'	3	BODYPUMP™	30'	3	GAP	30'	3	BODYCOMBAT™	30'	3	PILATES	30'	3			
17:50	PILATES	40'	2	PILATES CLÍNICO	40'	2	HIIT	30'	2	POSTURA E ALONG.	45'	2	HIIT	30'	2			
18:00																		
18:35	SPRINT™	30'	2	PILATES CLÍNICO	40'	2	SPRINT™	30'	2	ALPHADANCE	40'	2	CYCLING	50'	2			
18:35	YOGA	60'	3	BODYCOMBAT™	45'	3	POSTURA E ALONG.	45'	3	BODYPUMP™	45'	3	LOCALIZADA	45'	3			
19:00																		
19:25				CYCLING	50'	2	ALPHACORE	30'	3	SPRINT™	30'	2						
20:00																		

RESISTÊNCIA

- HIIT - HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING
- BODYCOMBAT™
- CYCLING
- SPRINT™

TONIFICAÇÃO

- BODYPUMP™
- LOCALIZADA
- GAP - GLÚTEO, ABDOMINAL E PERNA
- ALPHACORE

POSTURA/ALONGAMENTO

- POSTURA E ALONG.
- PILATES CLÍNICO
- PILATES
- YOGA

FUN

- ALPHADANCE

(L) LOCAL

- (E2) ESTÚDIO 2
- (E3) ESTÚDIO 3

932 637 708 | 269 753 141 | geral@alphafitness.pt

www.alphafitness.pt | [/alphafitness.pt](https://www.facebook.com/alphafitness.pt) | [/alphafitnesshealthclub](https://www.instagram.com/alphafitnesshealthclub)

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO: Segunda a Sexta 7:00 - 21:30
Sábados 9:00 - 13:00 | Encerra aos Domingos e Feriados



NOTA: O local das aulas pode ser alterado no momento, mediante o número de pessoas inscritas.