

FITNESS•CLUB

HORÁRIO AULAS DE GRUPO

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda a Sexta-Feira
07:00 às 22:00h

Sábado
09:00 às 19:00h

Domingo
09:00 às 13:00h

SEGUE-NOS EM:

 fitnessclubbraga

 fitnessclubbraga

 fitnessclub.pt

DESCARREGA A APP FITNESS CLUB



Android



iOS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:00 - 08:00	ESTÚDIO B / 07:30 BIKE & SOUL	CÁRDIO / 07:30 ● ABS	ESTÚDIO 1 / 07:30 BODYPUMP	CÁRDIO / 07:30 ● ABS	ESTÚDIO 1 / 07:30 ● PILATES		
09:00 - 10:00	ESTÚDIO 1 / 09:15 ● CORE	CÁRDIO / 09:00 VIVE +	ESTÚDIO B / 09:15 BIKE & SOUL	ESTÚDIO 1 / 09:15 BODYSTEP	ESTÚDIO 1 / 09:15 BODYATTACK		
	ESTÚDIO B / 09:15 sprint	ESTÚDIO 1 / 09:15 ● LOCALIZADA	ESTÚDIO 1 / 09:15 ● GLÚTEOS				
10:00 - 11:00	CÁRDIO / 10:00 ● ABS	CÁRDIO / 10:00 ● FIIT	CÁRDIO / 10:00 ● ABS	CÁRDIO / 10:00 VIVE +	CÁRDIO / 10:00 ● ABS	ESTÚDIO 1 / 10:00 ● PILATES	CÁRDIO / 10:00 ABS
	ESTÚDIO 1 / 10:15 ● CORE	ESTÚDIO 2 / 10:15 POWERJUMP	ESTÚDIO B / 10:15 BIKE & SOUL	ESTÚDIO 1 / 10:15 BODYPUMP	ESTÚDIO 1 / 10:15 BODYBALANCE	CÁRDIO / 10:00 ● ABS	ESTÚDIO B / 10:10 BIKE & SOUL
	ESTÚDIO B / 10:15 sprint		ESTÚDIO 1 / 10:15 ● GLÚTEOS			ESTÚDIO B / 10:10 BIKE & SOUL	
	ESTÚDIO 2 / 10:30 ● PILATES		ESTÚDIO 2 / 10:50 ● PILATES			ESTÚDIO 2 / 10:30 ● FIT KIDS	
11:00 - 12:00	CÁRDIO / 11:00 ● FIIT	CÁRDIO / 11:00 ● ABS	CÁRDIO / 11:00 ● FLEX	CÁRDIO / 11:00 ● ABS	CÁRDIO / 11:00 ● FLEX	ESTÚDIO B / 11:00 BIKE & SOUL	ESTÚDIO B / 11:00 BIKE & SOUL
						CÁRDIO / 11:00 ● FIIT	CÁRDIO / 11:00 FIIT
						ESTÚDIO 2 / 11:25 POWERJUMP	ESTÚDIO 2 / 11:30 BODYBALANCE
						ESTÚDIO 1 / 11:30 ● LOCALIZADA	
12:00 - 13:00	ESTÚDIO 1 / 12:45 BODYPUMP	ESTÚDIO B / 12:45 sprint	ESTÚDIO 1 / 12:45 ● LOCALIZADA	ESTÚDIO 2 / 12:45 POWERJUMP	ESTÚDIO B / 12:45 BIKE & SOUL	CÁRDIO / 12:00 ● FLEX	CÁRDIO / 12:00 ● FLEX
						ESTÚDIO 2 / 12:15 POWERJUMP	ESTÚDIO 1 / 12:00 ● CORE
13:00 - 14:00	CÁRDIO / 13:15 ● ABS	CÁRDIO / 13:15 ● FIIT	CÁRDIO / 13:15 ● ABS	CÁRDIO / 13:15 ● FLEX	CÁRDIO / 13:15 ● FIIT		
15:00 - 16:00	CÁRDIO / 15:30 ● ABS	CÁRDIO / 15:30 ● FIIT	CÁRDIO / 15:30 ● ABS	CÁRDIO / 15:30 ● FLEX	CÁRDIO / 15:30 ● FIIT		
16:00 - 17:00	ESTÚDIO B / 16:00 BIKE & SOUL	ESTÚDIO 1 / 16:00 BODYBALANCE	ESTÚDIO B / 16:00 sprint	ESTÚDIO 1 / 16:00 ● LOCALIZADA		CÁRDIO / 16:00 ● ABS	
			ESTÚDIO 1 / 16:40 ● CORE			ESTÚDIO B / 16:50 BIKE & SOUL	
17:00 - 18:00	CÁRDIO / 17:00 ● FIIT	CÁRDIO / 17:00 ● ABS	CÁRDIO / 17:00 ● FLEX	CÁRDIO / 17:00 ● ABS	CÁRDIO / 17:00 ● FLEX	CÁRDIO / 17:00 ● FIIT	
	ESTÚDIO 2 / 17:45 ● PILATES				ESTÚDIO 1 / 17:30 BODYPUMP	ESTÚDIO 1 / 17:25 BODYPUMP	
18:00 - 19:00	ESTÚDIO B / 18:15 sprint	CÁRDIO / 18:00 wtf.	ESTÚDIO 1 / 18:30 ● LOCALIZADA	CÁRDIO / 18:00 VIVE +	ESTÚDIO 1 / 18:20 BODYSTEP	CÁRDIO / 18:00 ● FLEX	
	ESTÚDIO 1 / 18:30 BODYSTEP	ESTÚDIO B / 18:20 sprint	ESTÚDIO 2 / 18:35 POWERJUMP	ESTÚDIO 2 / 18:25 BODYATTACK	ESTÚDIO 2 / 18:50 ZUMBA	ESTÚDIO 2 / 18:00 ● CORE	
	ESTÚDIO 2 / 18:40 POWERJUMP	ESTÚDIO 1 / 18:40 BODYPUMP		ESTÚDIO B / 18:30 BIKE & SOUL			
19:00 - 20:00	ESTÚDIO B / 19:10 BIKE & SOUL	ESTÚDIO 2 / 19:00 BODYCOMBAT	ESTÚDIO B / 19:00 BIKE & SOUL	ESTÚDIO 1 / 19:00 BODYATTACK	ESTÚDIO B / 19:00 sprint		
	CÁRDIO / 19:15 ● ABS	ESTÚDIO B / 19:10 sprint	CÁRDIO / 19:15 ● ABS	CÁRDIO / 19:15 ● FLEX	ESTÚDIO 1 / 19:10 BODYPUMP		
	ESTÚDIO 1 / 19:20 BODYPUMP	CÁRDIO / 19:15 ● FIIT	ESTÚDIO 1 / 19:20 BODYPUMP	ESTÚDIO 2 / 19:15 BODYBALANCE	CÁRDIO / 19:15 ● FIIT		
	ESTÚDIO 2 / 19:30 POWERJUMP	ESTÚDIO 1 / 19:30 BODYSTEP	ESTÚDIO 2 / 19:25 POWERJUMP	ESTÚDIO B / 19:30 sprint	ESTÚDIO 2 / 19:40 ● CORE		
		ESTÚDIO 1 / 19:50 BODYATTACK		CÁRDIO / 19:45 wtf.			
			ESTÚDIO 1 / 19:50 ● GLÚTEOS				
20:00 - 21:00	ESTÚDIO B / 20:10 sprint	ESTÚDIO B / 20:10 BIKE & SOUL	CÁRDIO / 20:15 ● FIIT	ESTÚDIO 2 / 20:05 BODYCOMBAT	ESTÚDIO B / 20:00 BIKE & SOUL		
	ESTÚDIO 1 / 20:10 ● CORE	CÁRDIO / 20:15 ● ABS	ESTÚDIO 1 / 20:10 ● PILATES	CÁRDIO / 20:15 ● ABS	ESTÚDIO 1 / 20:00 ● PILATES		
	CÁRDIO / 20:15 VIVE +	ESTÚDIO 1 / 20:30 ● GLÚTEOS	ESTÚDIO 2 / 20:15 ZUMBA	ESTÚDIO 1 / 20:40 BODYPUMP	CÁRDIO / 20:15 ● ABS		
	ESTÚDIO 2 / 20:20 BODYBALANCE		ESTÚDIO B / 20:30 BIKE & SOUL				
21:00 - 22:00	CÁRDIO / 21:15 ● FIIT	CÁRDIO / 21:15 ● ABS	CÁRDIO / 21:15 ● ABS	CÁRDIO / 21:15 ● FIIT	CÁRDIO / 21:15 ● FLEX		