

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
7h	7:10 Power 45' 1 Bike		7:10 Power 45' 1 Bike		7:10 Power 45' 1 Bike		
8h			8:30 Hidro 45' P Ginástica		8:00 15' 3 Abdominais		
9h	9:30 Body 45' 3 Balance	9:15 Hidro 45' P Ginástica	9:30 3B 30'	9:15 Hidro 45' P Ginástica	9:30 3B 30'		
		9:20 Power 45' 1 Bike	9:30 Yoga 60' 2G Suspenso	9:20 Power 45' 1 Bike			
				9:30 Glute 30' 3 Boom			
10h	10:30 Body 45' 3 Pump	10:10 Six Pack 15' 3	10:15 Body 45' 3 Pump	10:10 Six Pack 15' 3	10:15 Body 45' 3 Pump	10:00 Body 45' 3 Attack	10:00 Body 45' 3 Balance
		10:30 Power 45' 3 GAP		10:30 Power 45' 3 GAP		10:30 Power 45' 1 Bike	
11h	11:10 Power 45' 1 Bike	11:30 Solo 45' 3 Dance	11:15 Pilates 45' 3	11:10 Power 45' 1 Bike	11:15 Pilates 45' 2G	11:00 Body 45' 3 Balance	11:00 Power 45' 1 Bike
	11:15 Yoga 30' 2G			11:15 Yoga 45' 2G	11:15 Zumba Fitness 30' 3	11:30 Power 30' 1 Bike	11:00 Power 45' 3 Jump
	11:30 Zumba Fitness 45' 3			11:30 Strong 30' 3 HIIT			11:30 Hidro 45' P Ginástica
12h	12:15 Hidro 45' P Ginástica					12:45 Hidro 45' P Ginástica	
13h	13:30 Power 45' 1 Bike	13:00 Power 45' 1 Bike		13:00 Hidro 45' P Ginástica	13:30 Power 45' 1 Bike		
15h	15:00 Hidro 45' P Ginástica			15:00 45' 3 Manutenção	15:00 Hidro 45' P Ginástica		
16h	16:00 Pilates 45' 3	16:00 Hidro 45' P Ginástica		16:00 Hidro 45' P Ginástica			
17h							
18h	18:30 3B 30' 3	18:30 Power 30' 3 TRX	18:30 3B 30' 3	18:30 Body 30' 3 Attack	18:30 Power 30' 3 Localizada		
	18:30 Power 45' 1 Bike		18:45 + com + 60' dá - KIDS	18:30 Power 45' 1 Bike	18:45 + com + 60' dá - KIDS		
19h	19:00 + com + 60' dá -	19:00 Power 45' 1 Bike	19:00 Power 45' 1 Bike	19:15 Power 45' 3 TRX	19:00 Power 45' 1 Bike		
	19:15 Body 45' 3 Pump	19:15 Body 45' 3 Attack	19:00 + com + 60' dá -	19:30 Yoga 45' 2G	19:15 Body 45' 3 Pump		
		19:30 Yoga 30' 2G	19:15 Body 45' 3 Pump				
		19:30 Body 45' 2G Balance					
20h	20:15 Power 45' 3 Localizada	20:15 Zumba 45' 3 Fitness	20:15 Power 45' 3 Jump	20:15 Zumba 45' 3 Fitness	20:15 Power 45' 3 Combat		
	20:20 Jiu Jitsu 60'	20:20 Jiu Jitsu 60'	20:20 Jiu Jitsu 60'	20:20 Jiu Jitsu 60'	20:20 Jiu Jitsu 60'		
21h	21:00 Hidro 45' P Power	21:15 PIS APNEIA		21:00 Hidro 45' P Power	21:15 PIS APNEIA		

## aquafitness MARISOL

**HORÁRIO SETEMBRO**  
75 AULAS DE GRUPO  
INCLUIDAS NOS PROGRAMAS  
LIVRE TRÂNSITO

<b>P</b>	PISCINA	<b>SE</b>	SALA DE EXERCÍCIO
<b>1</b>	GINÁSIO 1	<b>2G</b>	GINÁSIO 2 GARAGEM
<b>3</b>	GINÁSIO 3		NÃO INCLUIDO NO LIVRE TRÂNSITO
<b>4</b>	GINÁSIO 4 - AULAS VIRTUAIS		DANÇA
	TONIFICAÇÃO CARDIO VASCULAR		BODY & MIND

**SENHAS LEGENDA**

TRX > Treino em Suspensão  
3B > Bum Bum Brasil  
GAP > Glúteos, Abs e Pernas  
ABS > Abdominais  
HIIT > Treino Intervalado de Alta Intensidade

Sala 1 (Power Bike) > 12  
Sala 2 (Garagem) > 15  
Sala 3 > 20  
TRX > 12  
Piscina (Hidro Ginastica) > 30

OBRIGATÓRIO RESERVA DE LUGAR NA PLATAFORMA AQUAFITNESS

ACESSO AQUI À PLATAFORMA AQUAFITNESS



www.aquafitness.pt



# Horários KIDS CLUB Marisol



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

Sáb.

Dom.

10:00

Baby Gym 2

10:30

Zumba Kids 4

10:45

Ginástica Artística 2

11:30

11:45

Gym Kids 2

17:45

Gym Kids 2

18:30

Jiu Jitsu Kids 2

Jiu Jitsu Kids 2

18:30

Jiu Jitsu Kids 2

Ginástica Artística 2

18:45

18:45

Muay Thai 2  
A partir dos 5 anos

+ com + dá -  
KIDS

Muay Thai 2  
A partir dos 5 anos

+ com + dá  
menos KIDS

19:20

20:20



**Mais com Mais dá Menos** - Treino para pequenos grupos com o objetivo de perda de massa adiposa e contra o sedentarismo.

**Zumba Kids - A partir dos 6** - Aula dinâmica com ritmos latinos, groove e hip hop, para iniciar os primeiros passos de dança.

**Karaté - a partir dos 5 anos** - O Karaté proporciona um alto desenvolvimento ao nível motor, cognitivo e afetivo. Desenvolve a coordenação motora, lateralidade, orientação espaço-temporal, equilíbrio, concentração, respeito e disciplina.

**Ginástica Artística / Formação Base - dos 6 aos 12 anos** Desenvolvimento de técnicas gímnicas de base, nos aparelhos de solo, trave, saltos e paralelas.

**Baby Gym (pagamento à parte) - até aos 3 anos com acompanhamento de um adulto** Aula onde se pretende estimular o desenvolvimento da motricidade infantil.

**Gym Kids (pagamento à parte) - dos 3 aos 5 anos** Desenv. da motricidade da criança; aprendizagem de skills gímnicos.

**Muay Thai - a partir dos 5 anos** - Tem como objetivo ensinar os fundamentos da luta, desenvolvendo a habilidade e coordenação motora. A aula promove a interação, diversão, melhoria da concentração assim como da disciplina infantil.

**Férias:** NATAL - 24 de Dezembro a 1 de Janeiro; CARNAVAL - Sáb a 4ª feira de Carnaval;  
PÁSCOA - Semana antes do domingo de Páscoa; AGOSTO - Todo o mês