

# FEEL FREE®

Health Club

## MAPA DE AULAS

### SEGUNDA-FEIRA

HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
8:00 3	FEEL CYCLING	JOSÉ PINHO
10:00 1	FEEL LOCAL	JOSÉ PINHO
12:45 2	FEEL CIRCUIT EXPRESS (30MIN)	JOSÉ PINHO
17:30 1	FEEL GAP	JOSÉ PINHO
18:30 1	DUMBBELLS *	JOANA ALMEIDA
2	FEEL FUNCTIONAL TRAINING	CATARINA SEIXAS
3	FEEL CYCLING	RUI MANUEL
19:30 1	FEEL ZUMBA	CATARINA SEIXAS
2	FEEL CROSSTRAINING	JOANA ALMEIDA
3	FEEL CYCLING	RUI MANUEL

### TERÇA-FEIRA

HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
9:00 1	FEEL PILATES	BRUNO MELO
10:00 1	FEEL BATTLE ROPE *	JOSÉ PINHO
12:45 3	FEEL CYCLING (30MIN)	JOSÉ PINHO
15:30 1	FEEL LOCAL	JOSÉ PINHO
17:30 1	FEEL CARDIO LOCAL POWER *	CATARINA SEIXAS
2	FEEL WOD	MARCO COUTO
18:30 1	FEEL STEP	CATARINA SEIXAS
2	FEEL WOD	MARCO COUTO
19:30 1	BODY JUMP	CATARINA SEIXAS
2	FEEL XTREME CORE (30MIN)	MARCO COUTO

### QUARTA-FEIRA

HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
7:30 1	FEEL MVF (30MIN)	JOSÉ PINHO
10:00 1	FEEL GAP	MARCO COUTO
12:45 2	FEEL CROSSTRAINING (30MIN)	MARCO COUTO
15:00 3	FEEL CYCLING	JOSÉ PINHO
17:30 1	FEEL LOCAL	JOANA ALMEIDA
18:30 1	FEEL PILATES	DANIEL PIRES
2	FIGHT TEAM *	JOANA ALMEIDA
3	FEEL CYCLING	RUI MANUEL
19:30 1	FEEL PILATES	DANIEL PIRES
2	FEEL CROSSTRAINING	JOANA ALMEIDA
3	FEEL CYCLING	RUI MANUEL

### QUINTA-FEIRA

HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
9:00 1	FEEL PILATES	BRUNO MELO
10:00 1	FEEL PUMP*	JOSÉ PINHO
12:45 1	FEEL POWER COMBAT (30MIN)	JOSÉ PINHO
15:30 1	FEEL PUMP	JOSÉ PINHO
17:30 1	FEEL MIB	JOANA ALMEIDA
2	FEEL WOD	MARCO COUTO
18:30 1	BODY JUMP	CATARINA SEIXAS
3	FEEL CYCLING	JOSÉ PINHO
2	FEEL WOD	MARCO COUTO
19:30 1	FEEL LOCAL BAND & BALL *	JOANA ALMEIDA
2	FEEL XTREME CORE (30MIN)	MARCO COUTO

### SEXTA-FEIRA

HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
10:00 1	FEEL GAP	JOSÉ PINHO
12:45 1	FEEL PILATES (30MIN)	BRUNO
17:30 1	FEEL YOGA*	LICINIO OLIVEIRA
2	FEEL STRENGTH & CONDITIONING	ANDRÉ FERREIRA
3	FEEL CYCLING*	JOSÉ PINHO
18:30 1	FEEL PUMP	JOSÉ PINHO
2	FEEL PILATES	DANIEL PIRES
19:00 3	FEEL CYCLING	RUI MANUEL
19:30 2	FEEL PILATES	DANIEL PIRES

### SÁBADO

HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
9:30 1	FEEL PILATES	BRUNO
10:30 3	FEEL CYCLING	JOSÉ PINHO
11:30 2	FEEL WOD	MARCO COUTO
15:00 2	FEEL STRENGTH & CONDITIONING	ANDRÉ FERREIRA

### DOMINGO

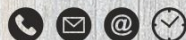
HORA/SALA	MODALIDADE	INSTRUTOR
11:00 3	FEEL CYCLING	VÁRIOS

DURAÇÃO DAS AULAS: 30 A 40 MINUTOS.

O FEEL FREE HEALTH CLUB RESERVA-SE AO DIREITO DE MUDAR AS AULAS OU O PROFESSOR SEM AVISO PRÉVIO.

OBRIGATORIO USU DE TOLHA DE TREINO APÓS 15 MINUTOS DO INICIO DA ATIVIDADE DE GRUPO NÃO SERÁ PERMITIDA A ENTRADA DE SOCIOS.

\*AULAS EM PERÍODO EXPERIMENTAL.



AVENIDA DO COMPLEXO DESPORTIVO DAS DAIRAS :: 3730 - 027 VALE DE CAMBRA  
 GERALVC@FEELFREE.PT :: WWW.FEELFREE.PT :: TEL. 919 573 312 :: 256 425 088

SEGUNDA-FEIRA A SEXTA-FEIRA :: 07H00 - 22H00

SÁBADO :: 08H00 - 20H00

DOMINGOS E FERIADOS :: 09H00 - 13H00