



Horário Aulas Vale de Cambra

Segunda-Feira			Terça-Feira			Quarta-Feira						
Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor				
10:00	1	FEEL LOCAL	José Pinho	9:00	1	FEEL PILATES	Marisela	10:00	1	FEEL GAP	Marco Couto	
12:45	2	FEEL HIIT (30MIN)	José Pinho	11:00	2	FEEL CROSSTRAINING	José Pinho	12:45	2	FEEL CROSSTRAINING	Marco Couto	
17:30	1	FEEL GAP	Catarina Seixas	12:45	3	FEEL CYCLING (30MIN)	José Pinho	17:30	1	FEEL BUM BUM BRASIL	M. Céu	
18:30	1	FEEL PILATES	Marisela	17:30	2	FEEL WOD	Marco Couto	18:30	1	FEEL PILATES MATERIAL	M. Céu	
	2	FEEL FUNCTIONAL TRAINING	Catarina Seixas	18:30	1	FEEL STEP	Catarina Seixas		2	FEEL CIRCUIT TRAINING	Joana Almeida	
	3	FEEL CYCLING	Rui Manuel	18:30	2	FEEL WOD	Marco Couto		3	FEEL CYCLING	Rui Manuel	
19:30	1	FEEL ZUMBA	Catarina Seixas	19:30	1	FEEL JUMP	Catarina Seixas	19:30	1	FEEL PILATES	M. Céu	
	2	FEEL CROSSTRAINING	Joana Almeida		19:30	2	FEEL XTREME		Marco Couto	2	FEEL CROSSTRAINING	Joana Almeida
	3	FEEL CYCLING	Rui Manuel		19:30	3	FEEL CYCLING		Rui Manuel	3	FEEL CYCLING	Rui Manuel
								20:30	2	FEEL HIIT (30MIN)	M. Céu	

Quinta-Feira			Sexta-Feira			Sábado					
Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor	Sala	Modalidade	Instrutor			
9:00	1	FEEL PILATES	Marisela	10:00	2	FEEL CIRCUIT TRAINING	Catarina Seixas	9:30	1	FEEL PILATES	M. Céu
11:00	2	FEEL DANCE	Catarina Seixas	12:45	1	FEEL PILATES	M. Céu	10:30	3	FEEL CYCLING	José Pinho
12:45	3	FEEL CYCLING (30MIN)	José Pinho	18:30	1	FEEL PUMP*	José Pinho	16:30 - 18:00	2	FEEL WOD	Marco Couto
17:30	2	FEEL WOD	Marco Couto	18:30	2	FEEL PILATES MATERIAL	M. Céu				
18:00	3	FEEL CYCLING	José Pinho	19:30	2	FEEL FUNCTIONAL TRAINING	M. Céu				
18:30	1	FEEL AEROBIC	Catarina Seixas	20:00	3	FEEL CYCLING	José Pinho	18:00	1	FEEL MASTERCLASS	VARIOS
	2	FEEL WOD	Marco Couto		20:00	SALA	FEEL ABS (30MIN)	PROF SALA			
19:30	1	FEEL COMBAT*	José Pinho					Domingo			
	2	FEEL XTREME	Marco Couto					10:30	3	FEEL CYCLING	VARIOS

Duração das aulas: 30 e 50 minutos.

O Feel Free Health Club reserva-se ao direito de mudar as aulas ou o professor sem aviso prévio.

Obrigatório uso de toalha de treino.

Após 15 minutos do início da atividade de grupo não será permitida a entrada de sócios.

*Aulas em período experimental

Segunda a Sexta 7:30h - 22:00h

Sábado 8:00h - 20:00h

Domingo/feriado 9:00h - 13:00h