

# life club

o seu ginásio em Gaia!



## HORÁRIOS 2024|2025

	segunda	terça	quarta	quinta	sexta	sábado	domingo							
manhã	09h20	Hidroginástica	09h00	Hidroginástica	09h30	Natação Adultos	09h00	Hidroginástica	09h20	Hidroginástica	09h20	Natação Adultos	09h20	Natação Crianças A
			09h45	Hidroginástica	10h40	Hidroginástica	09h45	Hidroginástica	10h00	Natação Adultos	09h20	Natação Crianças A	10h00	Natação para Bebés
			10h30	Natação Crianças B			10h30	Natação Crianças B			10h00	Natação para Bebés	10h30	Natação para Bebés
			11h15	Natação Crianças C			11h15	Natação Crianças C			10h10	Natação Crianças C	11h00	Natação Crianças B
											10h20	Hidroginástica	11h00	Natação Transição
											10h30	Natação para Bebés	11h30	Natação para Bebés
											11h00	Natação Transição	12h00	Natação Transição
											11h10	Natação Crianças B		
											11h30	Natação para Bebés		
											11h40	Natação Crianças B		
											11h50	Natação Crianças C		
	tarde	16h00	Hidroginástica	12h45	Aquabike	16h30	Natação Crianças B	12h45	Aquabike	16h00	Hidroginástica	12h00	Natação Transição	
16h30		Natação Crianças B	16h30	Natação Crianças B	16h30	Natação Crianças B	16h30	Natação Crianças B	16h30	Natação Crianças B	12h30	Natação Crianças A		
16h30		Natação Crianças A	17h10	Natação Crianças A	16h30	Natação Crianças A	17h10	Natação Crianças A	16h30	Natação Crianças A				
17h10		Natação Crianças A	17h50	Natação Crianças C	17h10	Natação Crianças A	17h50	Natação Crianças C	17h10	Natação Crianças A				
17h10		Natação Crianças B	17h50	Natação Crianças A	17h10	Natação Crianças B	17h50	Natação Crianças A	17h10	Natação Crianças B				
17h50		Natação Crianças A	18h00	Natação Crianças B	17h50	Natação Crianças A	18h00	Natação Crianças B	17h50	Natação Crianças A				
18h00		Natação Crianças B	18h30	Natação Crianças C	18h00	Natação Crianças B	18h30	Natação Crianças C	18h00	Natação Crianças B				
18h00		Natação Crianças C	18h30	Natação para Bebés	18h00	Natação Crianças C	18h30	Natação para Bebés	18h00	Natação Crianças C				
18h30		Natação para Bebés	18h45	Hidroginástica	18h30	Natação para Bebés	18h45	Hidroginástica	18h30	Natação para Bebés				
18h40		Natação Crianças B	19h00	Natação Transição	18h40	Natação Crianças B	19h00	Natação Transição	18h40	Natação Crianças B				
18h40		Natação Crianças C	19h10	Natação Adultos	18h40	Natação Crianças C	19h10	Natação Adultos	18h40	Natação Crianças C				
18h40		Natação FCP 50'	19h30	Natação Crianças A	18h40	Natação FCP 50'	19h30	Natação Crianças A	18h40	Natação FCP 50'				
19h20		Natação Crianças A	19h30	H2bOla	19h30	Natação Crianças A	19h30	Aquabike	19h20	Natação Crianças B				
19h30		Natação Adultos			19h30	Natação Adultos			19h30	Natação Adultos				
19h30		Aquabike			19h45	Aquajump Circuit			19h30	Hidroginástica				

Nota: Os horários apresentados estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Pode marcar as suas aulas na nossa **plataforma digital** (<http://reservas.lifeclub.pt>) a partir das **21h30 do dia anterior**.

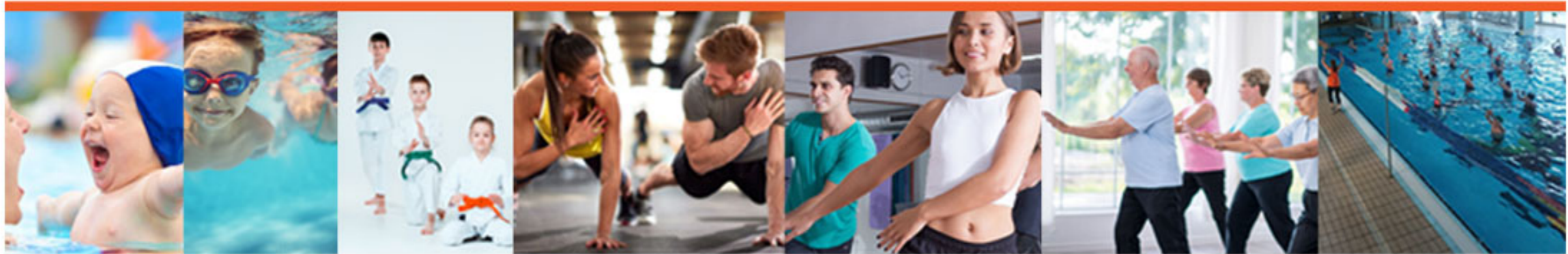
# ~life club

o seu ginásio em Gaia!

## HORÁRIOS 2024|2025



	estúdio	segunda	estúdio	terça	estúdio	quarta	estúdio	quinta	estúdio	sexta	estúdio	sábado	estúdio	domingo							
<b>manhã</b>	2	09h30	Tai Chi Chuan	1	07h20	Funcional	2	09h15	Ritmos Latinos	1	07h20	Funcional	1	10h15	Life Pilates	2	10h00	Gym Kids	2	11h00	Life Cycle
	2	10h30	Local +	1	10h00	Alongamentos	1	10h15	Life Pilates	1	10h00	Alongamentos					1	10h00	Life Yôga		
				2	10h20	Ritmos Latinos				2	10h30	Local +					2	11h00	Localizada		
																	2	12h00	Life Cycle		
																	2	15h30	Karatê Kids		
<b>tarde</b>	1	13h00	Life Pilates	1	17h30	Life Step	1	13h00	CrossTraining	1	13h00	Life Pilates	1	13h00	HIIT						
	1	17h10	Life Ballet Flow	2	17h50	Karatê Kids (8 aos 10 anos)	1	18h00	Life Yôga	1	17h45	Dance Hall	1	18h00	Life Pilates						
	2	18h00	Karatê Kids (5 aos 7 anos)	2	18h40	Life Cycle	2	18h00	HIIT	2	18h00	Life Pump	2	18h00	Ritmos Latinos						
	1	18h00	Life Pilates	1	18h30	Localizada	1	19h00	Ritmos Latinos	1	18h45	Localizada	1	19h00	Life Ballet Flow						
	1	19h00	Localizada	2	19h40	Fit Boxe	2	19h00	Life Pump	2	19h00	Life Cycle	2	19h00	Localizada						
	2	19h00	Life Jump	1	19h30	Life Pilates	2	20h00	Life Cycle	1	19h40	Life Pilates	2	20h00	Life Cycle						
	2	20h00	Life Cycle																		



Nota: Os horários apresentados estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

Pode marcar as suas aulas na nossa **plataforma digital** (<http://reservas.lifeclub.pt>) a partir das **21h30 do dia anterior**.