

AULAS DE GRUPO

1ª Semana 29/7-3/8 2024

5ª Feira - 1/8

- 1 09 30 PERFORMANCE ANABELA- 45' 
- 3 13 00 TRX MARIA- 40' 
- 1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45' 

- 2 18 30 INDOORCYCLE ANABELA 45' 
- 3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45' 
- 1 19 20 PILATES ANABELA- 45' 

6ª Feira - 2/8

- 1 09 30 LOCALIZADA CATARINA- 45' 
- 1 13 00 MOBILITY TIAGO- 45' 

- 1 18 30 CICUITO T MARIA- 45' 
- 3 19 00 JUDO -(+) 8 RICARDO- 45' 
- 2 19 15 INDOORCYCLE DAVID - 45' 

Sábado - 3/8

- 1 09 00 PILATES CLINICO MARIA- 45' 
- 1 10 00 LOCALIZADA ANABELA- 45' 
- 3 10 00 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45' 
- 3 10 45 JUDO -(+) 8 RICARDO- 45' 
- 2 11 00 INDOORCYCLE ANABELA- 45' 

Legenda

- FORÇA 
- CURSO PILATES CLINICO 
- CARDIO 
- CURSO KICKBOXING 
- CORPO E MENTE 
- AULAS ABERTAS KID'S 
- TURMAS KID'S JUDO/PALLET/YOGA KID'S / BABY YOGA 

É VERÃO

CURSOS INTENSIVOS DE NATAÇÃO
FÉRIAS DESPORTIVAS E SOZINHO NO TONIK

SOZINHO NO TONIK

Horário de Funcionamento em Agosto: 2ªF a 6ªF - 08h00 às 21h30
Sábados - 08h30 às 13h Domingos e Feriados - ENCERRADOS

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

ATIVIDADES AQUÁTICAS 1ª Semana 29/7 - 3/8 2024



2ª Feira - 29/7				3ª Feira - 30/7				4ª Feira - 31/7				5ª Feira - 1/8				6ª Feira - 2/8				Sábado - 3/8			
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LARA - 40'			07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS RITA			08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LARA - 40'			08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA - 40'			08:50	HIDROGINÁSTICA ANABELA - 40'						
				08:30	HIDROGINÁSTICA RITA - 40'											09:35	6-36 meses CLAUDIA	3-4a CATARINA					
10:35	HIDROGINÁSTICA LARA - 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA RITA - 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA LARA - 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA MARIA - 40'					10:15	4-6a CATARINA	4-6a CLAUDIA			
				11:15	HIDROTERAPIA INDIVIDUAL INSCRIÇÕES ABERTAS							11:15	HIDROTERAPIA INDIVIDUAL INSCRIÇÕES ABERTAS					11:00	7-8a CATARINA	4-8a CLAUDIA			
14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA MARIA - 40'							14:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA MARIA - 40'									11:40	9-12a CLAUDIA	5-12a CATARINA			
15:30	HIDROGINÁSTICA MARIA - 40'			15:30	HIDROGINÁSTICA MARIA - 40'			15:30	HIDROGINÁSTICA MARIA - 40'									12:20	+12A- ADULTOS CLAUDIA	+12A- ADULTOS CATARINA			
														15:00	HIDROGINÁSTICA CLAUDIA - 60'			16:00					
17:10	3-8a CATARINA	4-8a BERNARDO		17:10	3-8a RITA			17:10	3-8a CLAUDIA	4-8a BERNARDO		17:10	3-8a CATARINA	4-8a BERNARDO		17:10	5-12a RITA	9-12a CATARINA		17:50	4-8a CATARINA	3-8a CLAUDIA	
17:50	4-7a BERNARDO	3-8a CATARINA		17:50	5-7a RITA	8-12a BERNARDO	8-12a CATARINA	9-12a CATARINA	17:50	4-7a BERNARDO	3-8a CLAUDIA		17:50	5-12a RITA	9-12a CATARINA		17:50	4-8a CATARINA	3-8a CLAUDIA				
18:35	8-12a BERNARDO	9-12a CATARINA		18:35	6-36m CATARINA	3-8a BERNARDO	3-7a CATARINA	18:35	8-12a BERNARDO	9-12a CLAUDIA		18:35	6-m CATARINA	3-8a CLAUDIA	3-7a RITA	18:35	8-12a CLAUDIA	9-12a CATARINA					
19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CATARINA		19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CATARINA		19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CLAUDIA		19:20	+12A- ADULTOS CLAUDIA	+12A- ADULTOS CATARINA		19:20	+12A- ADULTOS CLAUDIA	+12A- ADULTOS CATARINA					
20:10	HIDROGINÁSTICA CATARINA OU BERNARDO - 40'			20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA - 40'			20:10	HIDROGINÁSTICA CLAUDIA - 40'			20:10	HIDROGINÁSTICA CLAUDIA - 40'										

Todas as aulas têm a duração de 40 min.

- Bebês
- Pinguins - AMA1
- Castores - AMA2
- Focas - Nível 1
- Golfinhos - Nível 2
- Tubarões - Nível 3
- Hidroginástica
- Hidroturma
- Hidroterapia

Piscina Livre
 Manhã - 07h20-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00
 Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50
 Noite - 20h-21h50

Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50

Condicionada: 20h-20h50

Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50

Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50

Manhã - 08h00-10h30; 11h15-17h45
 Tarde - 19h20-21h30
 Noite - 19h20-21h30

Manhã - 08h00-08h30; 9h15-15h00
 Tarde - 16h-17h45
 Noite - 19h20- 21h00