

# AULAS DE GRUPO ABRIL 2024

## 2ªFeira

## 3ªFeira

## 4ªFeira

## 5ªFeira

## 6ªFeira

## Sábado

	1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'		1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'		1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'	2 07 30 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 10 00 LOCALIZADA ANABELA- 45'
09 00	1 09 30 PERFORMANCE MARIA- 45'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 00 PILATES ANABELA- 60'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 00 LOCALIZADA DAVID- 45'	1 09 00 LOCALIZADA DAVID- 45'	3 10 00 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45'
13 00	1 13 00 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 13 00 PUMP DAVID- 40'	2 13 00 INDOORCYCLE DAVID- 45'	3 13 00 TRX MARIA- 40'	1 13 00 YOGA JOANA- 60'	1 13 00 YOGA JOANA- 60'	3 10 45 JUDO - (+) 8 RICARDO- 45'
	1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'		1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'				2 11 00 INDOORCYCLE ANABELA- 45'
		3 17 15 FUNCIONAL JÚNIOR 8-13A GUILHERME- 30'					
1 18 15	1 18 20 TONIK MOBILITY DAVID- 15'	1 18 20 POWERZUMBA SARA- 60'	1 18 10 EXPRESS ABS PAULO- 20'	1 18 20 POWERZUMBA SARA- 60'	3 18 30 INDOORCYCLE JOANA- 45'	3 18 30 INDOORCYCLE JOANA- 45'	3 19 00 JUDO - (+) 8 RICARDO- 45'
	2 18 30 INDOORCYCLE JOANA- 45'	3 18 15 BALLET MARIA COSTA - 45'	1 18 30 MASTERPUMP PAULO- 45'	2 18 30 INDOORCYCLE JOANA- 45'			
1 18 30	1 18 30 TOTAL BODY DAVID- 40'						
3 19 00	3 19 00 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45'	3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45'	3 19 00 DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45'		2 19 00 INDOORCYCLE PAULO- 45'	
2 19 15	2 19 15 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 19 20 PILATES ANABELA- 45'	2 19 15 INDOORCYCLE PAULO- 45'	1 19 20 PILATES ANABELA- 45'			
3 19 45	3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'		3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'			3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	
1 20 00	1 20 00 YOGA JOANA- 60'		1 20 00 YOGA JOANA- 60'				

### Legenda

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

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

**Horário de Funcionamento:** 2ªF a 6ªF - 07h20 às 22h

**Sábados** - 08h30 às 13h30 e 15h30 às 19h00 **Domingos e Feriados** - 08h30 às 13h

