

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

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

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

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

ATIVIDADES AQUÁTICAS

MAIO 2024



2ªFeira 3ªFeira 4ªFeira 5ªFeira 6ªFeira Sábado Domingo

Pistas: 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4

	07:30 NATAÇÃO +12A- ADULTOS RITA		07:30 NATAÇÃO +12A- ADULTOS CLAUDIA- 40'		08:50 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'		08:50 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'			
08:30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LARA- 40'	08:30 HIDROGINÁSTICA RITA- 40'	08:30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LARA- 40'	08:30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'	08:30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'	09:35 18-36m* HUGO	3-4a BERNARDO	09:35 6-36m* CLAUDIA	3-4a		
09:40 COLÉGIO- JARDIM ENCANTADO LARA- 09:40-10:20	09:50 COLÉGIO- MAMÃ COELHA RITA- 30'	09:50 COLÉGIO- MAMÃ COELHA LARA- 30 + 30'	09:40 COLÉGIO- JARDIM ENCANTADO CLAUDIA- 40'	09:30 HIDROTERAPIA CATARINA- 40'	10:15 6-17m* HUGO	5-6a BERNARDO	10:15 4-7a CLAUDIA	5-8a		
10:35 HIDROGINÁSTICA LARA- 40'	10:35 HIDROGINÁSTICA RITA- 40'	10:35 HIDROGINÁSTICA LARA- 40'	10:35 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'	10:35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'	11:00 7-8a HUGO	4-8a BERNARDO	11:00 6-12a CLAUDIA	9-12a		
11:15 HIDROTERAPIA INSCRIÇÕES ABERTAS	11:15 COLÉGIO- MAMÃ COELHA HUGO- 30'	11:15 COLÉGIO- MAMÃ COELHA LARA- 30 + 30'	11:15 HIDROTERAPIA INSCRIÇÕES ABERTAS	11:15 HIDROTERAPIA INSCRIÇÕES ABERTAS	11:40 9-12a HUGO	5-12a BERNARDO	11:40 +12A - ADULTOS CLAUDIA	+8a - ADULTOS CLAUDIA		
14:30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'	11:15 HIDROTERAPIA INSCRIÇÕES ABERTAS	14:30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'		14:30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'	12:20 +12A- ADULTOS HUGO	+12A- ADULTOS BERNARDO	12:20 +12A- ADULTOS CLAUDIA			
15:30 HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'	15:30 HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'	15:30 HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'	15:30 HIDROGINÁSTICA HUGO- 40'	15:30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'	18:05 HIDROGINÁSTICA 40'					
17:10 4-7a CLAUDIA	17:10 3-7a RITA	17:10 4-7a CLAUDIA	17:10 3-7a CLAUDIA	17:10 ATIVIDADE POP. ESPECIAIS HUGO / CLAUDIA						
17:50 4-7a BERNARDO	5-8a HUGO	3-8a CLAUDIA	17:50 5-7a RITA	8-12a BERNARDO	8-12a CATARINA	9-12a CLAUDIA	17:50 4-7a BERNARDO	5-8a CATARINA	3-8a CLAUDIA	
18:35 8-12a HUGO	8-12a BERNARDO	9-12a CLAUDIA	18:35 6-17m* CATARINA	3-8a RITA	5-7a HUGO	3-7a BERNARDO	18:35 8-12a HUGO	8-12a BERNARDO	9-12a CATARINA	
19:20 +12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CLAUDIA	19:20 +12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CATARINA	19:20 +12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CLAUDIA	19:20 +12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CATARINA	+12A- ADULTOS CLAUDIA	19:20 +12A- ADULTOS CATARINA	+12A- ADULTOS BERNARDO
20:10 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'	20:10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'	20:10 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'	20:10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'	20:10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'						

Todas as aulas têm a duração de 40 min.

- Bebés *
- 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: 20h-20h50

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

Condicionada: 15h30- 18h50

*Condicionada: Pista Livre Conforme o Nº Alunos em Aulas