

2ªFeira

3ªFeira

4ªFeira

5ªFeira

6ªFeira

Sábado

1 09 30 PERFORMANCE
TIAGO - 45'2 19 15 INDOORCYCLE
TIAGO - 45'SE 13 00 B STRONG
20'1 14 00 PILATES CLINICO
VANDA - 45'1 18 30 CIRCUITO
TIAGO - 45'3 19 00 JUDO - 4 AOS 7
LUCAS - 45'2 19 15 INDOORCYCLE
TIAGO - 45'19 45 KICKBOXING
RICARDO - 45'3 20 30 KICKBOXING
RICARDO - 45'1 18 30 POWERZUMBA
SARA - 60'3 18 30 PILATES CLINICO
VANDA - 45'2 19 15 INDOORCYCLE
TIAGO - 45'1 09 30 MOBILITY
HELDER - 45'1 13 00 CIRCUITO
HELDER - 45'SE 13 00 B STRONG
20'1 14 00 PILATES CLINICO
VANDA - 45'1 18 30 POWERZUMBA
SARA - 60'3 18 30 PILATES CLINICO
VANDA - 45'2 19 15 INDOORCYCLE
- 45'1 09 30 PERFORMANCE
JÚNIOR - 45'1 13 00 MOBILITY
HELDER - 45'1 18 15 MASTERPUMP
PAULO - 45'3 19 00 JUDO - (+) 8
LUCAS - 45'2 19 00 INDOORCYCLE
PAULO - 45'3 19 45 KICKBOXING
RICARDO - 45'3 20 30 KICKBOXING
RICARDO - 45'1 09 00 PILATES CLINICO
MARIA - 45'1 10 00 PERFORMANCE
- 45'3 10 30 JUDO - 4 AOS 7
LUCAS - 45'2 11 00 INDOORCYCLE
- 45'3 11 15 JUDO - (+) 8
LUCAS - 45'

Legenda

TURMAS KID'S
JUDO/BALLET/ ACTIVEBABY

NOVIDADES



FÉRIAS DESPORTIVAS



INTENSIVOS NATAÇÃO

ESTÚDIOS: SE = Sala de Exercício 1 = Estúdio 1 (ao Lado da SE) 2 = Estúdio 2 (Estúdio de Cycle) 3 = Estúdio 3 (último piso)

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

ATIVIDADES AQUÁTICAS

AGOSTO

dia 25 a dia 31

2°F a 6°F - 07h00 às 22h ||

Sábados - 08h30 às 13h15 e 15h às 18h45 ||

Domingos e Feriados - 08h30 às 13h



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				1 2 3 4			
08 30				08 30				08 30				08 30				08 30				08 50				08 50			
HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA				HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA				HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA				HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA				HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA				HIDROGINÁSTICA				HIDROGINÁSTICA			
HÉLDER 40'				HÉLDER- 40'				HÉLDER- 40'				JÚNIOR- 40'				THIAGO- 40'				THIAGO 40'				THIAGO 40'			