

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Sábado

		1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'	2 07 30 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'	2 07 30 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 09 00 PILATES CLINICO MARIA- 45'
		1 08 20 PILATES CLINICO MARIA- 45'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 08 20 PILATES CLINICO MARIA- 45'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	3 09 00 BALLET MARIA COSTA - 45'
1 09 00 PERFORMANCE TIAGO- 45'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 13 00 FUNCIONAL STRONG MARIA- 40'	1 09 00 PILATES ANABELA- 60'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 00 PERFORMANCE TIAGO- 45'	3 09 45 HIP-HOP MARIA COSTA - 45'
2 13 00 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 13 00 FUNCIONAL STRONG MARIA- 40'	1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'	2 13 00 INDOORCYCLE DAVID- 45'	3 13 00 TRX MARIA- 40'	1 13 00 YOGA JOANA- 60'	1 10 00 LOCALIZADA ANABELA- 45'
	1 17 15 FUNCIONAL JÚNIOR 8-13A TOMÁS- 30'	1 18 10 EXPRESS ABS PAULO- 20'		1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'		3 10 30 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45'
1 18 00 MOBILITY DAVID- 20'	1 18 00 MOBILITY TIAGO- 20'	3 18 15 BALLET MARIA COSTA - 45'	1 18 00 MOBILITY TIAGO- 20'		1 18 15 MASTERPUMP PAULO- 45'	2 11 00 INDOORCYCLE ANABELA- 45'
1 18 30 TOTAL BODY DAVID- 40'	1 18 20 POWERZUMBA SARA- 60'	1 18 30 MASTERPUMP PAULO- 45'	1 18 20 POWERZUMBA SARA- 60'		3 18 30 FUNCIONAL KID'S 3-7A TIAGO- 30'	3 11 15 JUDO - (+) 8 RICARDO- 45'
3 19 00 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45'	2 18 30 INDOORCYCLE JOANA- 45'	3 19 00 DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	2 18 30 INDOORCYCLE ANABELA- 45'		3 19 00 JUDO -(+) 8 RICARDO- 45'	
2 19 15 INDOORCYCLE DAVID- 45'	3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45'	2 19 15 INDOORCYCLE PAULO- 45'	3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45'		2 19 00 INDOORCYCLE PAULO- 45'	
3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	1 19 20 PILATES ANABELA- 45'	3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	1 19 20 PILATES ANABELA- 45'		3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	
1 20 00 YOGA JOANA- 60'		1 20 00 YOGA JOANA- 60'			3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'	
3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'		3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'				

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	

NOVO
Horário de Funcionamento:

2ªF a 6ªF - 07h00 às 22h

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

Domingos e Feriados - 08h30 às 13h

Após encerramento das atividades os
sócios têm 15' de tolerância para
saírem.

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

ATIVIDADES AQUÁTICAS

2-15 SETEMBRO 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				1 2 3 4			
08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'				07 30 NATACÃO +12A- ADULTOS CLAUDIA- 40'				08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				07 30 NATACÃO +12A- ADULTOS CLAUDIA- 40'				08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				08 50 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				08 50 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'			
				08 30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'								08 30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'								09 35 18-36m* HUGO 3a BERNARDO				09 35 6-36m* CLAUDIA 3-4a			
10 35 HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10 15 6-17m* HUGO 4-5a BERNARDO				10 15 4-7a CLAUDIA 5-8a			
								11 30 HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS								11 30 HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS				11 00 6-8a HUGO 4-8a BERNARDO				11 00 6-12a CLAUDIA 9-12a			
12 10 HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'								12 10 HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'												11 40 9-12a HUGO 8-12a BERNARDO				11 40 +12A - ADULTOS +8a - ADULTOS CLAUDIA			
14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'								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			
15 30 HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO/TIAGO- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA CRISTINA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO/MARIA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				NATAÇÃO EM FAMÍLIA 16:00- 18:00 a partir dos 6 meses COM SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO				Piscina Livre Manhã - 12h20- 13h00 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			
												17 10 ATIVIDADE POP. ESPECIAIS HUGO / CLAUDIA															
				17 10 4-7a CLAUDIA 3-6a CATARINA 3-5 RITA																							
17 50 3-8a CLAUDIA 4-7a BERNARDO 6-8a CATARINA				17 50 6-8a BERNARDO 6-8a CLAUDIA 6-10a CATARINA 6-10a				17 50 3-8a CLAUDIA 4-7a BERNARDO 6-8a HUGO				17 50 6-8a BERNARDO 6-8a CLAUDIA 6-10a CATARINA 6-10a				17 50 3-8a CLAUDIA 4-7a BERNARDO 6-8a CATARINA				Piscina Livre Tarde - 15h30- 18h30				Testes Natação 3-8 anos: 2ª a 6ª 17h10 e 17h50			
18 35 9-12a CATARINA 9-12a BERNARDO 9-12a CLAUDIA				18 35 18-36m* CATARINA 3-6a CLAUDIA 4-8a BERNARDO 6-8a HUGO				18 35 9-12a CLAUDIA 9-12a BERNARDO 9-12a HUGO				18 35 24-36m CATARINA 3-6a CLAUDIA 4-8a BERNARDO 6-8a HUGO				18 35 9-12a CATARINA 9-12a BERNARDO 9-12a CLAUDIA											
19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO +12A- ADULTOS CLAUDIA				19 20 +12A- ADULTOS CATARINA +12A- ADULTOS BERNARDO				19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO +12A- ADULTOS CLAUDIA				19 20 +12A- ADULTOS CATARINA +12A- ADULTOS BERNARDO				19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO +12A- ADULTOS CLAUDIA											
20 10 HIDROGINÁSTICA BERNARDO- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'															