

HealthClub Taguspark

Mapa de Aulas em Grupo - SETEMBRO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h30	HIIT 30 Telmo Pedro	PILATES 45 Marcos Pimentel	HIIT 30 Telmo Pedro	HIIT 30 Marcos Pimentel		
9h00				PILATES 45 Marcos Pimentel		
10h00					HIIT 30 Telmo Pedro	HIIT 30 Miguel / Marcos
10h45		HIIT 30 Miguel Gomes				BODYPUMP 45 Omar e Silva
11h00						
12h30	YOGA 55 Rita Frazão	BODYPUMP 45 Omar e Silva		STEP 45 Omar e Silva		
12h40			PILATES 45 Tânia Arandes		ZUMBA 30 Maria Marques	
13h00	GAP 45 Hugo Castro		SPINNING 45 Hugo Castro			
13h10					LOCALIZADA 30 Maria Marques	
16h30		HIIT 30 Marcos Pimentel		HIIT 30 Marcos Pimentel		
17h00						
17h55		HIIT 30 Telmo Pedro				
18h00	STEP 40 Hugo Castro		COMBAT 40 Omar e Silva	LOCALIZADA 45 Omar e Silva	STEP 45 Dédé Martins	
18h30		LOCALIZADA 45 Tânia Arandes	YOGA 50 Rita Frazão	P&ALONGA/OS 45 Marta Siu		
18h55	DANCE FUSION 45 Hugo Castro					
18h50	BODYPUMP 50 Omar e Silva		BODYPUMP 50 Omar e Silva			
19h00				HIIT 30 Telmo Pedro	YOGA 55 Rita Frazão	
19h20		PILATES 45 Tânia Arandes			SPINNING 45 Maria João	
19h45	SPINNING 45 Hugo Castro		SPINNING 45 João Matos			

Este horário poderá sofrer alterações sem aviso prévio.

Legenda

Estúdio 1

Estúdio 2

Horário Sala de Exercício

Segunda a Sexta - Feira das 7h00 às 21h30 / Sábados, Domingos e Feriados das 8h30 às 14h00

Horário de Funcionamento

Segunda a Sexta - Feira das 7h00 às 22h00

Sábados, Domingos e Feriados Nacionais das 8h30 às 14h30

HEALTHCLUB TAGUSPARK - Edifício Núcleo Central 120, Porto Salvo - Oeiras 214 218 384 929 443 321

www.hctaguspark.pt

[/healthclubtaguspark](https://www.facebook.com/healthclubtaguspark)

[/healthclubtaguspark](https://www.instagram.com/healthclubtaguspark)

Os estúdios de exercício físico encerram 30 minutos antes do encerramento do clube.

V. 24-09-2024