

CAMPUS DA AJUDA

COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA (CDA)

Atividades ao Ar Livre*

Horário Segunda-feira Terça-feira Quarta-feira Quinta-feira Sexta-feira

09:30			PILATES	YOGA	PILATES
10:45			GAP		Cardio Local
12:45	YOGA		Total Fit		GAP
17:30	CardioLocal	Total Fit	CORE	Total Fit	Cardio Local
18:45	PILATES	GAP	Total Fit	CORE	

- As aulas serão todas no exterior (ou nos espaços exteriores do CDA ou no Parque Florestal do Monsanto).

45'

*O CDA reserva-se ao direito de realizar alterações no mapa sempre que considerar pertinente.

Sala de exercício

7:45-14:00

16h45: 20:30

WWW.ESTADIO.ULISBOA.PT

WWW.FACEBOOK.COM/ESTADIO.ULISBOA