



Semana do Fitness

De 3 a 8 de junho de 2019

- Avaliações Físicas
- Master Classes
- Desafios Sala de Exercício
- E muito mais....

Para utentes (+18 anos) do EULisboa

GRATUITO

INSPIRE .
EXPIRE .
VIVA MAIS
SAUDÁVEL .

WWW.ESTADIO.ULISBOA.PT
WWW.FACEBOOK.COM/ESTADIO.ULISBOA

COMPLEXO DE PISCINAS

CAMPUS CIDADE UNIVERSITÁRIA

VIVA + SAUDÁVEL | FAÇA EXERCÍCIO FÍSICO

Segunda-feira

	Aula	Local
7:00	Avaliação Física	GAB
08h00	Avaliação Física	GAB
9:00	HidroPostura/ Avaliação Física	P25/GAB
10:00	Caminhada Sénior	Segurança CP
11:00		
12:00		
13:00	ABS Workout	Sala de Exercício
14:00		
15:45	Hidro Summer	P25
16:00		
17:00		
18:15	HavaiH2O (Mega Aula)	P25

Terça-feira

	aula	local
8:15	Balance workout	Sala Exercício
9:00		
10:00	Avaliação Física	GAB
11:00	Avaliação Física	GAB
12:00	Mega aula Hidro Deep	P50
12:45	Pilates	E2
14:00		
15:45	Hidro Energy	P25
16:00		
17:00		
18:15	Abs workout	Sala Exercício

Quarta-feira

	aula	local
8:00		
9:00	Bom dia HidroDeep	P50
10:00		
11:00		
12:30	Localizada Outdoor	Segurança CP
13:00		
17:30	Tabata workout	Sala de Exercício
18:00	Avaliação Física	GAB
19:00	Avaliação Física	GAB
20:15	Power Deep	P50

Quinta-feira

	aula	local
8:00		
9:00		
10:00	Hidro Postura/Avaliação Física	P25/GAB
11:00	Avaliação Física	GAB
12:00	Avaliação Física	GAB
12:30	Core workout	Sala Exercício
14:00		
15:45	Hidro Energy	P25
16:00		
19:15	Street Training Outdoor	Segurança CP

Sexta-feira

	Aula	local
8:00	Avaliação Física	GAB
9:00	Avaliação Física	GAB
10:00		
11:00		
12:00	Core workout	Sala Exercício
13:00		
14:00		
15:45	Hidro Summer	P25
16:00		
18:15	Local outdoor	Segurança CP

Sábado

	aula	local
7:00		
9:00		
10:45	Power Deep	P50
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		

Todas as atividades decorrem no Complexo de Piscinas do
EULisboa