



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO SPINNING

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
08H00 / 08H50		SPINNING®			SPINNCROSSTRAINING	
11H30 / 12H20						SPINNING®
17H00 / 18H30						BODYPUMP / SPINNING® 17H00 / 18H30
18H00 / 18H50	SPINNCORE	SPINNING®	SPINNING®	SPINNING®	SPINNCORE	
19H00 / 19H50	SPINNING®	SPINNCROSSTRAINING	SPINNING®	SPINNCROSSTRAINING	SPINNING®	
20H30 / 21H20	SPINNING®	SPINNING®		SPINNING®		



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO ESTÚDIO 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09H30 / 10H30	YOGA		YOGA		YOGA	DANCE TEENS (9-14 ANOS)
10H00 / 11H00		PILATES		PILATES		DANCE BABIES (2-4 ANOS) 10H30 / 11H10
11H15 / 12H05		ABDOMINAIS 11H00 / 11H15		ABDOMINAIS 11H00 / 11H15		DANCE KIDS (5-8 ANOS)
12H45 / 13H00			ABDOMINAIS		ABDOMINAIS	
17H30 / 17H45	ABDOMINAIS	ABDOMINAIS		ABDOMINAIS		
18H00 / 19H00		AULA PARA GRÁVIDAS 18H30 / 19H20	AULA PARA GRÁVIDAS 18H30 / 19H20	PILATES		
19H30 / 20H15	PILATES 19H00 / 20H00	YOGA	ABDOMINAIS 19H45 / 20H00	YOGA	ABDOMINAIS 19H45 / 20H00	
20H30 / 21H30			PILATES			



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO ESTÚDIO 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09H00 / 11H00						JUDO
19H00 / 20H30	JUDO 18H15 3/5 ANOS 18H45 6/12 ANOS 19H45 SENIOR		KICKBOXING		KICKBOXING	
19H30 / 21H00		KARATÉ		KARATÉ		



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO ESTÚDIO 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09H00 / 10H00		BODY PUMP	STEP / MIX 09H00 / 10H30	LOCALIZADA 08H30 / 09H20	BODY PUMP	PILATES 09H00 / 09H50
09H30 / 10H20	POWER JUMP 09H30 / 10H30	ZUMBA 10H00 / 10H50		ZUMBA 09H30 / 10H20		POWER JUMP 10H00 / 11H00
11H40 / 12H30						ZUMBA / MASTERCLASS 11H15 / 12H45
13H00 / 13H30	KILLER KILOS CARDIO	KILLER KILOS CIRCUITO		KILLER KILOS FORÇA		
15H30 / 16H20	GINÁSTICA SENIOR	GINÁSTICA SENIOR		GINÁSTICA SENIOR	GINÁSTICA SENIOR	
18H00 / 18H45	KILLERKILOS 18H00 / 18H30	STEPLOCAL 18H00 / 18H50	KILLERKILOS 18H00 / 18H30	GAP	BODY PUMP 18H00 / 19H00	BODY PUMP / SPINNING 17H00 / 18H30
19H00 / 20H00	POWER JUMP 18H45 / 19H45	BODY PUMP	LOCALIZADA 18H45 / 19H35	BODY PUMP	STEPLOCAL 19H00 / 19H50	
20H00 / 20H50	ZUMBA 19H50 / 20H40	ZUMBA 20H15 / 21H05	POWER JUMP 19H45 / 20H45		GAP 20H00 / 20H45	
20H45 / 21H45	BODY PUMP		GAP 20H45 / 21H35	ZUMBA 20H30 / 21H20		



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO AQUAFITNESS

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
08H15 / 09H00	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	
09H00 / 09H45			HIDROGINÁSTICA			
09H30 / 10H15	HIDRO SÉNIOR*	HIDROTERAPIA** 09H15 / 10H00		HIDROTERAPIA** 09H15 / 10H00	HIDRO SÉNIOR*	HIDROGINÁSTICA
10H15 / 11H00		HIDRO SÉNIOR*	HIDRO SÉNIOR*			
10H30 / 11H15	HIDROGINÁSTICA			HIDROGINÁSTICA		
11H00 / 11H45			HIDRO SÉNIOR*			
11H15 / 12H00	HIDRO SÉNIOR*			HIDRO SÉNIOR* 11H30 / 12H15	HIDRO SÉNIOR*	
12H00 / 12H45	HIDRO SÉNIOR*		HIDRO SÉNIOR* 11H45 / 12H30			
16H00 / 16H45	HIDROTERAPIA**		HIDROTERAPIA**		HIDROTERAPIA**	
16H30 / 17H15	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		
18H00 / 18H45	AQUAPILATES		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA
18H45 / 19H30						
19H30 / 20H15	HIDROGINÁSTICA	DEEP WATER (PIS)	AQUAPILATES	DEEP WATER (PIS)	HIDROGINÁSTICA	
20H15 / 21H00		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		

* Aulas exclusivas para os Seniores da Acção Social da C.M. Trofa

** Aulas condicionadas para utentes específicos