



SERmais®

Tif.: 289 590 035

info@sermais.com



## MAPA DE AULAS

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
7:15		CYCLING 45'					
7:30	HIIT 45'		MAIS FIRME 45'	CYCLING 45'			
8:00					YOGA 45'		
9:00						BODY PUMP Leoville 45'	
9:15	BODY COMBAT Leoville 45'	BUMBUM FIT ABS 45'		BUMBUM FIT ABS 45'	BODY COMBAT Leoville 45'		
	PILATES 45'		PILATES CLÍNICO 45'	PILATES 45'			
09:30							
09:45		ABS EXPRESS 15'					
10:00	BODY PUMP Leoville 45'	MAIS FIRME 45'	CYCLING 45'	BODY PUMP Leoville 45'		BODY PUMP Leoville 45'	YOGA 60'
						CYCLING 45'	
10:15	CYCLING 45'	PELVI CARE 45'					
10:45							
11:00		PILATES 45'		PILATES 45'	ZUMBA 45'	KRAV MAGA 60'	CYCLING 45'
11:15	BODY BALANCE Leoville 60'		BODY BALANCE Leoville 60'				
11:45						ABS 15'	
12:00				YOGA 60'	PILATES CLÍNICO 45'		
14:30		MUAY THAI 60'		MUAY THAI 60'			
16:00			KRAV MAGA 60'				
16:15							
17:30	PILATES CLÍNICO 45'		PILATES CLÍNICO 45'		PILATES CLÍNICO 45'		
17:45					MAIS FIRME 45'		
18:15				PELVI CARE 45'			
18:30	BODY PUMP Leoville 45'	MAIS FIRME 45'	BODY BALANCE Leoville 60'	BODY PUMP Leoville 45'	BODY BALANCE Leoville 60'		
	PILATES CLÍNICO 45'	PILATES CLÍNICO 45'	BODY COMBAT Leoville 45'		KRAV MAGA 60'		
18:45	ABS EXPRESS 15'		ABS EXPRESS 15'				
19:15							
19:30	RITMOS 45'	CYCLING 45'	BODY PUMP Leoville 45'	CYCLING 45'			
	PILATES CLÍNICO 45'	HIIT 45'	YOGA 60'	HIIT 45'			
20:15		ABS 15'		ABS 15'			
20:30			CYCLING 45'				

*Sala de treino*



SERMAIS®



MAPA DE AULAS

PISCINA

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
07:00	REGIME LIVRE						
08:00	REGIME LIVRE						
09:00		FISIO A qua 60'		FISIO A qua 60'			
09:15						NATAÇÃO BEBÉS 30'	
09:45						NATAÇÃO BEBÉS 30'	
10:00	HIDRO 60'	HIDRO 60'	HIDRO 60'		HIDRO 60'		
10:30						NATAÇÃO BEBÉS 30'	
11:15	REGIME LIVRE						
12:00	REGIME LIVRE						
13:00							
15:00		FISIO A qua 60'		FISIO A qua 60'			
16:00							
17:30	HIDRO 50'	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 40'	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 40'	HIDRO 50'	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 40'		
18:00							
18:10		NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 40'	NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 40'		NATAÇÃO ADAPTAÇÃO 40'		
18:20	HIDRO 50'			HIDRO 50'			
18:50		NATAÇÃO INICIAÇÃO 50'	NATAÇÃO INICIAÇÃO 50'		NATAÇÃO INICIAÇÃO 50'		
19:10	NATAÇÃO 60'			NATAÇÃO 60'			
21:30							



Faça já a sua marcação através da app  
Make your appointment now via the app

VALORES DO CLUBE  
PROFISSIONALISMO, SUPERAÇÃO, AUTENTICIDADE, CONFIANÇA, FAMÍLIA

HOTEL PARAÍSO DE ALBUFEIRA  
8200-161 ALBUFEIRA PORTUGAL

INFO@SERMAIS.COM  
289 590 035

