

	SEGUNDA	ESTÚDIO	TERÇA	ESTÚDIO	QUARTA	ESTÚDIO	QUINTA	ESTÚDIO	SEXTA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07:15			CYCLING 45'	C										
07:30	HIIT 45'	1			MAIS FIRME 45'	1	CYCLING 45'	C	HIIT 45'	1				
08:00									YOGA 45'	2				
09:00											BODY PUMP 45'	1		
09:15	BODY COMBAT 45'	1	BUMBUM ABS 45'	1	PILATES CLÍNICO 45'	1	BUMBUM ABS 45'	1	BODY COMBAT 45'	1				
	PILATES 45'	2					PILATES 45'	2						
10:00	BODY PUMP 45'	1	MAIS FIRME 45'	1			BODY PUMP 45'	1	MAIS FIRME 45'	1	BODY PUMP 45'	1	YOGA 60'	1
											CYCLING 45'	C		
10:15	CYCLING 45'	C	PELVI CARE 45'	2	CYCLING 45'	C								
11:00			PILATES 45'	1			PILATES 45'	1	ZUMBA 45'	1	CYCLING 45'	C		
11:15	BODY BALANCE 60'	1			BODY BALANCE 60'	1								
11:45											ABS 15'	1		
12:00							YOGA 60'	1	PILATES CLÍNICOS 45'	1				
14:30			MUAY THAI 60'	1			MUAY THAI 60'	1						
16:00					KRAV MAGA 60'	1								
16:15			BODY PUMP 45'	1			CYCLING 45'	C						
17:15					ZUMBA 45'	1								
17:30	BODY PUMP 45'	1			PILATES CLÍNICOS 45'	2			PILATES CLÍNICOS 45'	2				
	PILATES CLÍNICOS 45'	2												
17:45									MAIS FIRME 45'	1				
18:15							PELVI CARE 45'	2						
18:30	BODY PUMP 45'	1	MAIS FIRME 45'	1	BODY COMBAT 45'	1	BODY PUMP 45'	1	BODY BALANCE 60'	1				
	PILATES CLÍNICOS 45'	2	PILATES CLÍNICOS 45'	2	BODY BALANCE 60'	2			KRAV MAGA 60'	2				
19:30	PILATES CLÍNICOS 45'	2	CYCLING 45'	C	BODY PUMP 45'	1	CYCLING 45'	C						
			HIIT 45'	1	YOGA 60'	2	HIIT 45'	1						
20:15			ABS 15'	1			ABS 15'	1						
20:30					CYCLING 45'	C								

	SEGUNDA	ESPAÇO	TERÇA	ESPAÇO	QUARTA	ESPAÇO	QUINTA	ESPAÇO	SEXTA	ESPAÇO	SÁBADO	ESPAÇO	DOMINGO	ESPAÇO
07:00														
08:00														
09:00			FISIO AQUA 60'	P			FISIO AQUA 60'	P						
09:15											NATAÇÃO BEBÉS 30'	P		
09:45											NATAÇÃO BEBÉS 30'	P		
10:00	HIDRO 60'	P	HIDRO 60'	P	HIDRO 60'	P			HIDRO 60'	P				
10:30											NATAÇÃO BEBÉS 30'	P		
11:15							HIDRO 45'	P						
12:00														
13:00														
14:00														
15:00			FISIO AQUA 60'	P			FISIO AQUA 60'	P						
16:00					HIDRO 45'	P								
17:30	HIDRO 50'	P	AMA 1 40'	P	AMA 1 40'	P	HIDRO 50'	P	AMA 1 40'	P				
18:10			AMA 2 40'	P	AMA 2 40'	P			AMA 2 40'	P				
18:20	HIDRO 50'	P					HIDRO 50'	P						
18:50			NAT 1 50'	P	NAT 1 50'	P			NAT 1 50'	P				
19:10	NATAÇÃO 60'	P					NATAÇÃO 60'	P						
21:30														

- **AMA 1** - Adaptação ao Meio Aquático (nível 1)
- **AMA 2** - Adaptação ao Meio Aquático (nível 2)
- **NAT 1** - Natação de iniciação (nível 1)
- **NATAÇÃO** - Natação para Adultos

P - Espaço da Piscina

SEGUNDA A SEXTA  
07:00 - 22:00

SÁBADOS  
09:00 - 16:00

DOMINGOS E FERIADOS  
09:00 - 14:00

T. (+351) 928 142 226  
E. info@sermais.com



**MARCAÇÃO DE AULAS  
NA APP SPORTS GO**



SERMAIS.COM

Hotel Paraíso Albufeira - R. do Município  
8200-161 Albufeira