

AULAS DE GRUPO

OUTUBRO 2024

2ª Feira

3ª Feira

4ª Feira

5ª Feira

6ª Feira

Sábado

	1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'	1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'	2 07 30 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 07 30 PERFORMANCE DAVID- 45'	2 07 30 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 09 00 PILATES CLINICO MARIA- 45'
1 09 00 PERFORMANCE TIAGO- 45'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 30 YOGA JOANA- 60'	1 09 00 PERFORMANCE TIAGO- 45'	3 09 00 BALLET MARIA COSTA - 45'
1 11 15 SÉNIOR ATIVO TIAGO- 60'	1 13 00 FUNCIONAL STRONG MARIA- 40'	1 09 00 PILATES ANABELA- 60'	3 13 00 TRX MARIA- 40'	1 13 00 YOGA JOANA- 60'	1 13 00 YOGA JOANA- 60'	3 09 45 HIP-HOP MARIA COSTA - 45'
2 13 00 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'	2 13 00 INDOORCYCLE DAVID- 45'	1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'	1 14 00 PILATES CLINICO VANDA- 45'	1 10 00 LOCALIZADA ANABELA- 45'	1 10 00 LOCALIZADA ANABELA- 45'
		1 18 10 EXPRESS ABS PAULO- 20'				3 10 30 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45'
1 18 00 MOBILITY DAVID- 20'	3 17 15 FUNCIONAL JÚNIOR 8-13A TOMÁS- 30'	3 18 15 BALLET MARIA COSTA - 45'	3 18 15 BALLET MARIA COSTA - 45'	1 18 15 MASTERPUMP PAULO- 45'	1 18 15 MASTERPUMP PAULO- 45'	2 11 00 INDOORCYCLE ANABELA- 45'
1 18 30 TOTAL BODY DAVID- 40'	1 18 00 MOBILITY TIAGO- 20'	1 18 30 MASTERPUMP PAULO- 45'	1 18 30 MASTERPUMP PAULO- 45'	1 18 00 MOBILITY TIAGO- 20'	3 18 30 FUNCIONAL KIDS 3-7A TIAGO- 30'	3 11 15 JUDO - (+) 8 RICARDO- 45'
3 19 00 JUDO - 4 AOS 7 RICARDO- 45'	1 18 20 POWERZUMBA SARA- 60'	3 19 00 DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	3 19 00 DANÇA CRIATIVA MARIA COSTA - 45'	1 18 20 POWERZUMBA SARA- 60'	3 19 00 JUDO -(+) 8 RICARDO- 45'	
2 19 15 INDOORCYCLE DAVID- 45'	2 18 30 INDOORCYCLE JOANA- 45'	2 19 15 INDOORCYCLE PAULO- 45'	2 19 15 INDOORCYCLE PAULO- 45'	2 18 30 INDOORCYCLE ANABELA- 45'	2 19 00 INDOORCYCLE PAULO- 45'	
1 19 15 FUNCIONAL STRONG MARIA-	3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45'	1 19 15 PILATES CLINICO MARIA- 45'	1 19 15 PILATES CLINICO MARIA- 45'	3 18 30 PILATES CLINICO VANDA- 45'	3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	
3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	1 19 20 PILATES ANABELA- 45'	3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	3 19 45 KICKBOXING RICARDO- 45'	1 19 20 PILATES ANABELA- 45'	3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'	
1 20 00 YOGA JOANA- 60'		1 20 00 YOGA JOANA- 60'	1 20 00 YOGA JOANA- 60'			
3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'		3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'	3 20 30 KICKBOXING RICARDO- 45'			

Legenda

FORÇA	CURSO PILATES CLINICO
CARDIO	CURSO KICKBOXING
CORPO E MENTE	AULAS ABERTAS KID'S
TURMAS KID'S	
JUDO/BALLET/YOGA KID'S / BABY YOGA	

NOVIDADES

HIP-HOP

MOBILITY

SÉNIOR - ATIVO

Após encerramento das atividades os sócios têm 15' de tolerância para saírem.

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

ATIVIDADES AQUÁTICAS

OUTUBRO 2024



TONIK
Life, Family & Fun

2ªF a 6ªF - 07h00 às 22h || **Sábados** - 08h30 às 13h15 e 15h às 18h45 || **Domingos e Feriados** - 08h30 às 13h

2ªFeira				3ªFeira				4ªFeira				5ªFeira				6ªFeira				Sábado				Domingo			
Pistas: 1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4				1 2 3 4							

08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'				07 30 NATAÇÃO +12A- ADULTOS CLAUDIA- 40'				08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				07 30 NATAÇÃO +12A- ADULTOS CLAUDIA- 40'				08 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				08 50 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				08 50 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'			
				08 30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'								08 30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				09 35 18-36m * HUGO				3a BERNARDO		09 35 6-36m * CLAUDIA		3-4a			
10 35 HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				10 35 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				10 15 6-17m * HUGO		4-5a BERNARDO		10 15 4-7a CLAUDIA		5-8a	
								11 30 HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS								11 30 HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS				11 00 6-8a BERNARDO		4-8a HUGO		11 00 6-12a CLAUDIA		9-12a	
12 10 HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'								12 10 HIDROGINÁSTICA + SÊNIOR ATIVO MARIA- 40'								11 40 9-12a HUGO		8-12a BERNARDO		11 40 +12A - ADULTOS HUGO		+8a - ADULTOS CLAUDIA					
14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'								14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'								14 30 HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				12 20 +12A- ADULTOS HUGO		+12A- ADULTOS BERNARDO		12 20 +12A- ADULTOS			
15 30 HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO/TIAGO- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA HUGO/MARIA- 40'				15 30 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				NATAÇÃO EM FAMÍLIA 16:00- 17:50 a partir dos 6 meses COM SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO							
17 10 3-8a CATARINA		4-8a CLAUDIA		17 10 3-5 RITA		9-12a BERNARDO		9-12a CLAUDIA		17 10 3-8a CLAUDIA		4-8a HUGO		17 10 9-12a BERNARDO		9-12a CLAUDIA		17 10 ATIVIDADE POP. ESPECIAIS CATARINA- 40'									
17 50 3-8a CLAUDIA		4-8a BERNARDO		6-8a CATARINA		17 50 6-8a BERNARDO		6-8a CLAUDIA		6-10a CATARINA		6-10a HUGO		17 50 3-8a CLAUDIA		4-8a BERNARDO		6-8a CATARINA		Piscina Livre Manhã - 12h20- 13h00 Todas as aulas têm a duração de 40 min. Bebês * Pinguins - AMA1 Castores - AMA2 Focas- Nível 1 Golfinhos- Nível 2 Tubarões- Nível 3 Hidroginástica Hidroterapia							
18 35 9-12a CATARINA		9-12a BERNARDO		9-12a CLAUDIA		18 35 6-17m * CATARINA		3-6a CLAUDIA		4-8a BERNARDO		6-8a HUGO		18 35 9-12a CLAUDIA		9-12a BERNARDO		9-12a CLAUDIA									
19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO		+12A- ADULTOS CLAUDIA		19 20 +12A- ADULTOS CATARINA				+12A- ADULTOS BERNARDO				19 20 +12A- ADULTOS BERNARDO		+12A- ADULTOS CLAUDIA		19 20 +12A- ADULTOS CATARINA		+12A- ADULTOS BERNARDO		19 20 +12A- ADULTOS CLAUDIA							
20 10 HIDROGINÁSTICA BERNARDO- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				20 10 HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				17 50 HIDROGINÁSTICA 40'				Piscina Livre Tarde- 12h20- 13h15 Tarde- 15h30- 18h45							

Piscina Livre Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00 Tarde- 12h-14h30; 16h15- 17h50 Noite- 20h-21h50	Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50	Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00 Tarde- 12h-17h50 Noite- 21h-21h50	Condicionada: 20h-20h50	Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00 Tarde- 12h-14h30; 16h15- 17h50 Noite- 20h-21h50	Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50	Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00 Tarde- 12h-17h50 Noite- 21h-21h50	Condicionada: 20h-20h50	Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00 Tarde- 12h-14h30; 16h15- 17h50 Noite- 20h-21h50	Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50	Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00 Tarde- 12h-14h30; 16h15- 17h50 Noite- 20h-21h50	Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50	Testes Natação 3-8 anos: 2ª a 6ª 17h10 e 17h50	*Condicionada: Pista Livre Conforme o Nº Alunos em Aulas
--	---	---	--------------------------------	---	---	---	--------------------------------	---	---	---	---	---	---