

# AULAS DE GRUPO JANEIRO 2025

## 2ª Feira

1	09 00	PERFORMANCE	TIAGO - 45'	
1	10 00	MOVIMENTO	LILLIAN - 20'	
1	11 15	SÉNIOR ATIVO	TIAGO - 60'	
2	13 00	INDOORCYCLE	DAVID - 45'	
1	18 00	MOBILITY	DAVID - 20'	
1	18 30	TOTAL BODY	DAVID - 40'	
3	19 00	JUDO - 4 AOS 7	RICARDO - 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE	DAVID - 45'	
1	19 15	FUNCIONAL STRONG	MARIA -	
3	19 45	KICKBOXING	RICARDO - 45'	
1	20 00	YOGA	JOANA - 60'	
3	20 30	KICKBOXING	RICARDO - 45'	

## 3ª Feira

1	07 30	PERFORMANCE	HÉLDER - 45'	
1	09 30	YOGA	JOANA - 60'	
1	13 00	FUNCIONAL STRONG	MARIA - 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO	VANDA - 45'	
3	17 15	FUNCIONAL JÚNIOR 8-13A	TOMÁS - 30'	
1	18 00	MOBILITY	TIAGO - 20'	
1	18 20	POWERZUMBA	SARA - 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE	ANABELA - 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO	VANDA - 45'	
1	19 20	PILATES	ANABELA - 45'	

## 4ª Feira

2	07 30	INDOORCYCLE	DAVID - 45'	
1	09 00	PILATES	ANABELA - 60'	
1	10 00	MOVIMENTO	CATARINA - 20'	
2	13 00	INDOORCYCLE	DAVID - 45'	
3	18 15	BALLET	MARIA COSTA - 45'	
3	19 00	DANÇA CRIATIVA	MARIA COSTA - 45'	
1	18 10	EXPRESS ABS	PAULO - 20'	
1	18 30	MASTERPUMP	PAULO - 45'	
2	19 15	INDOORCYCLE	PAULO - 45'	
1	19 15	PILATES CLINICO	MARIA - 45'	
3	19 45	KICKBOXING	RICARDO - 45'	
1	20 00	YOGA	JOANA - 60'	
3	20 30	KICKBOXING	RICARDO - 45'	

## 5ª Feira

1	07 30	PERFORMANCE	DAVID - 45'	
1	09 30	YOGA	JOANA - 60'	
3	13 00	TRX	MARIA - 40'	
1	14 00	PILATES CLINICO	VANDA - 45'	
3	17 15	FUNCIONAL KIDS 3-7A	LILLIAN - 30'	
3	17 50	ACTIVEBABY 6M-36M	LILLIAN - 30'	
1	18 00	MOBILITY	TIAGO - 20'	
1	18 20	POWERZUMBA	SARA - 60'	
2	18 30	INDOORCYCLE	ANABELA - 45'	
3	18 30	PILATES CLINICO	VANDA - 45'	
1	19 20	PILATES	ANABELA - 45'	

## 6ª Feira

2	07 30	INDOORCYCLE	DAVID - 45'	
1	09 00	PERFORMANCE	TIAGO - 45'	
1	10 00	MOVIMENTO	TIAGO - 20'	
1	11 00	SÉNIOR ATIVO SALA EXERCÍCIO		
1	13 00	YOGA	JOANA - 60'	
1	18 15	MASTERPUMP	PAULO - 45'	
3	19 00	JUDO - (+) 8	RICARDO - 45'	
2	19 00	INDOORCYCLE	PAULO - 45'	
3	19 45	KICKBOXING	RICARDO - 45'	
3	20 30	KICKBOXING	RICARDO - 45'	

## Sábado

1	09 00	PILATES CLINICO	MARIA - 45'	
3	09 00	BALLET	MARIA COSTA - 45'	
3	09 45	HIP-HOP	MARIA COSTA - 45'	
1	10 00	LOCALIZADA	ANABELA - 45'	
3	10 30	JUDO - 4 AOS 7	RICARDO - 45'	
2	11 00	INDOORCYCLE	ANABELA - 45'	
3	11 15	JUDO - (+) 8	RICARDO - 45'	

### Legenda

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

### AULAS DE MOVIMENTO

20 MINUTOS DE TREINO 2ª 4ª 6ª - 10H

SÉNIOR - ATIVO - 2ª - 4ª - 6ª

- 2ª Ginástica de Manutenção - 11h15
- 4ª Hidroginástica - 12h10
- 6ª Treino na Sala de Exercício 12h-14h

TONIK.PT

219 499 500

sacavem@tonik.pt

912 031 755

# ATIVIDADES AQUÁTICAS

# JANEIRO 2025



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				1 2 3 4			

<b>08 30</b> HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				<b>07 30</b> NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 40'				<b>08 30</b> HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				<b>07 30</b> NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 40'				<b>08 30</b> HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				<b>08 50</b> HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				<b>08 50</b> HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'											
				<b>08 30</b> HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								<b>08 30</b> HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'								<b>09 35</b> 15-36m* HUGO				<b>3a</b> BERNARDO		<b>09 35</b> 06-14m* CLAUDIA				15-36m*					
<b>10 35</b> HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				<b>10 35</b> HIDROGINÁSTICA HÉLDER- 40'				<b>10 35</b> HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				<b>10 35</b> HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'				<b>10 35</b> HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				<b>10 15</b> 06-14m* HUGO				<b>4-5a</b> BERNARDO		<b>10 15</b> 3-5a				<b>4-5a</b> CLAUDIA					
				<b>11 15</b> MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / HÉLDER				<b>11 30</b> HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS				<b>11 15</b> MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / LILLIAN				<b>11 30</b> HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS				<b>11 00</b> 6-8a BERNARDO				<b>4-8a</b> HUGO		<b>11 00</b> 6-8a				CLAUDIA					
<b>12 10</b> HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'								<b>12 10</b> HIDROGINÁSTICA + SÊNIOR ATIVO MARIA- 40'								<b>11 40</b> 9-12a HUGO				<b>8-12a</b> BERNARDO		<b>11 40</b> 9-12a				CLAUDIA									
<b>14 30</b> HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'								<b>14 30</b> HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'								<b>14 30</b> HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				<b>12 20</b> +12A- ADULTOS HUGO				<b>+12A- ADULTOS</b> BERNARDO		<b>12 20</b> +12A- ADULTOS				CLAUDIA					
<b>15 30</b> HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'				<b>15 30</b> HIDROGINÁSTICA BERNARDO/HUGO/TIAGO- 40'				<b>15 30</b> HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'				<b>15 30</b> HIDROGINÁSTICA HUGO/MARIA- 40'				<b>15 30</b> HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				<b>NATAÇÃO EM FAMÍLIA</b>  <b>16:00- 17:45</b>  a partir dos 6 meses  <b>COM</b> <b>SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO</b>															
<b>17 10</b> 3-7a CATARINA				<b>4-8a</b> CLAUDIA		<b>17 10</b> 9-12a BERNARDO				<b>9-12a</b> BERNARDO		<b>17 10</b> 3-7a LILLIAN				<b>4-8a</b> HUGO / HÉLDER		<b>17 10</b> 9-12a BERNARDO / CLAUDIA										<b>17 10</b> ATIVIDADE POP. ESPECIAIS CATARINA- 40'							
<b>17 50</b> 3-5a CLAUDIA				<b>4-8a</b> BERNARDO		<b>6-8a</b> CATARINA		<b>17 50</b> 6-8a BERNARDO				<b>6-8a</b> CLAUDIA		<b>6-10a</b> CATARINA		<b>6-10a</b> BERNARDO		<b>17 50</b> 3-5a CLAUDIA				<b>4-8a</b> BERNARDO		<b>6-8a</b> CATARINA				<b>Piscina Livre</b>  Manhã - Não há Piscina Livre Tarde - 15h30- 18h45							
<b>18 35</b> 9-12a CATARINA				<b>9-12a</b> BERNARDO		<b>9-12a</b> CLAUDIA		<b>18 35</b> 9-12a HÉLDER				<b>9-12a</b> BERNARDO		<b>9-12a</b> HUGO / LILLIAN		<b>18 35</b> 18-36m CATARINA				<b>3-6a</b> CLAUDIA		<b>4-8a</b> BERNARDO		<b>6-8a</b> HUGO LILLIAN											
<b>19 20</b> +12A- ADULTOS BERNARDO				<b>+12A- ADULTOS</b> CLAUDIA				<b>19 20</b> +12A- ADULTOS BERNARDO				<b>+12A- ADULTOS</b> HÉLDER				<b>19 20</b> +12A- ADULTOS CATARINA				<b>+12A- ADULTOS</b> BERNARDO				<b>+12A- ADULTOS</b> CLAUDIA											
<b>20 10</b> HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'				<b>20 10</b> HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'				<b>20 10</b> HIDROGINÁSTICA BERNARDO- 40'				<b>20 10</b> HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'																							

Manhã - Não há Piscina Livre

Todas as aulas têm a duração de 40 min.

Bebês \*

Pinguins - AMA1

Castores - AMA2

Focas- Nível 1

Golfinhos- Nível 2

Tubarões- Nível 3

Hidroginástica

Hidroturma

Hidroterapia

**Testes Natação 3-8 anos:**  
**2ª a 6ª 17h10 e 17h50**

\*Condicionada: Pista Livre Conforme o Nº Alunos em Aulas

**Piscina Livre**  
Manhã- 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
Tarde - 12h-14h30; 16h15- 17h50  
Noite - 20h-21h50  
Condicionada: 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde -** 12h-17h50  
**Noite -** 21h-21h50  
**Condicionada:** 20h-20h50; 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde -** 12h-14h30; 16h15- 17h50  
**Noite -** 20h-21h50  
**Condicionada:** 14h30-16h15; 20h-20h50 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde -** 12h-17h50  
**Noite -** 21h-21h50  
**Condicionada:** 20h-20h50; 17h10-17h50

**Manhã-** 07h00-08h30; 9h15-10h30 11h15-12h00  
**Tarde -** 12h-14h30; 16h15- 17h50  
**Noite -** 20h-21h50  
**Condicionada:** 14h30-16h15; 20h-20h50