

# AULAS DE GRUPO DEZEMBRO 2024

## 2ª Feira

1	09 00	PERFORMANCE	TIAGO - 45'	
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	DAVID - 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	JOANA - 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'	
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	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			

**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

# DEZEMBRO 2024



TONIK  
Life, Family & fun

2°F a 6°F - 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 LILLIAN- 40'			07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS CLAUDIA- 40'			08:30	HIDRO-TURMA/HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'			07:30	NATAÇÃO +12A- ADULTOS LILLIAN- 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 LILLIAN- 40'							09:35	15-36m*	3a		09:35	06-14m*		15-36m*														
10:35	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA LILLIAN- 40'			10:35	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'			10:15	06-14m*	4-5a		10:15	3-5a		4-5a														
				11:15	MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / CLÁUDIA			11:30	HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS			11:15	MAMÃ COELHA -COLÉGIO HUGO / LILLIAN			11:30	HIDROTERAPIA TURMA INSCRIÇÕES ABERTAS			11:00	6-8a	4-8a		11:00	6-8a		6-8a														
12:10	HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'							12:10	HIDROGINÁSTICA + SÊNIOR ATIVO MARIA- 40'											11:40	9-12a	8-12a		11:40	9-12a		8-12a														
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		+12A- ADULTOS CLAUDIA														
15:30	HIDROGINÁSTICA CATARINA- 40'			15:30	HIDROGINÁSTICA BERNARDO/HUGO/TIAGO- 40'			15:30	HIDROGINÁSTICA MARIA- 40'			15:30	HIDROGINÁSTICA HUGO/MARIA- 40'			15:30	HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'			<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h2>NATAÇÃO EM FAMÍLIA</h2> <p>16:00- 17:45</p> <p>a partir dos 6 meses</p> <p>COM SUPERVISÃO E ORIENTAÇÃO</p> </div>								<div style="background-color: #FFD700; padding: 5px; text-align: center;"> <p>Manhã - Não há Piscina Livre</p> <p>Todas as aulas têm a duração de 40 min.</p> </div>													
17:10	3-7a	4-8a		17:10	9-12a	9-12a		17:10	3-7a	4-8a		17:10	9-12a	9-12a		17:10	ATIVIDADE POP. ESPECIAIS CATARINA- 40'																								
17:50	3-5a	4-8a	6-8a	17:50	6-8a	6-8a	6-10a	6-10a	17:50	3-5a	4-8a	6-10a	6-10a	17:50	6-8a	6-8a	6-10a	6-10a	17:50																	3-5a	4-8a	6-8a			
18:35	9-12a	9-12a	9-12a	18:35	6-17m*	3-6a	4-8a	6-8a	18:35	9-12a	9-12a	9-12a	18:35	18-36m	3-6a	4-8a	6-8a	18:35	9-12a	9-12a	9-12a																				
19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CLAUDIA		19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS			19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CLAUDIA			19:20	+12A- ADULTOS CATARINA	+12A- ADULTOS			19:20	+12A- ADULTOS BERNARDO	+12A- ADULTOS CLAUDIA																				
20:10	HIDROGINÁSTICA BERNARDO- 40'			20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'			20:10	HIDROGINÁSTICA CLAUDIA- 40'			20:10	HIDROGINÁSTICA ANABELA- 40'																												

**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

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

**Piscina Livre** Manhã- Não há Piscina Livre  
 Tarde- 15h30- 18h45

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

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

- Bebês** \*
- Pinguins - AMA1**
- Castores - AMA2**
- Focas- Nível 1**
- Golfinhos- Nível 2**
- Tubarões- Nível 3**
- Hidroginástica**
- Hidroturma**
- Hidroterapia**