

Mapa de aulas

Águeda

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:0045' yako challenge	7:0060' WOD	7:0045' yako challenge	7:0060' WOD	07:0045' yako training	
09:3045' yako challenge	9:3060' WOD	09:3045' yako challenge	9:3060' WOD	09:3045' yako challenge	9:001:15' BOOTCAMP
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	10:301:15' TEAM WOD
12:3060' WOD	12:3030' CORE 12:3060' WOD	12:3030' GAP 12:3060' WOD	12:3030' yako pilates 12:3060' WOD	12:3030' yako pump 12:3060' WOD	ACESSO LIVRE
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	
17:3060' WOD	17:3045' yako challenge	17:3060' WOD	17:3045' yako challenge	17:3060' WOD	
18:3045' yako training 18:3045' yako up	18:3045' yako pump 18:3060' WOD	18:3045' yako training 18:3030' yako up	18:3030' yako pump 18:3060' WOD	COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	19:1530' yako attitude	19:0530' yako pilates	19:0530' CORE	18:3045' yako training	
19:3045' yako biking 19:3045' yako pilates	COACHING CARDIO MUSCU	19:3045' yako biking	COACHING CARDIO MUSCU	19:1545' yako biking	
19:4060' WOD	19:4045' yako challenge	19:4060' WOD	19:4045' yako challenge	COACHING CARDIO MUSCU	
COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU	COACHING CARDIO MUSCU		

Acesso ilimitado!



AULAS EXPLICAÇÃO DE CADA AULA	& CALORIAS QUEIMADO POR HORA
 yako pilates	ATÉ 300 CALORIAS QUEIMADAS / H Melhora a tua forma e fortalece a tua postura.
 yako attitude	ATÉ 535 CALORIAS QUEIMADAS / H Tonifica o teu corpo enquanto esvazias a mente.
 yako pump	ATÉ 600 CALORIAS QUEIMADAS / H Modele seu corpo queimando o máximo de calorias
 yako training	ATÉ 750 CALORIAS QUEIMADAS / H Associa o cardio ao esforço muscular.
 yako biking	ATÉ 800 CALORIAS QUEIMADAS / H 8 percursos para um treino de bicicleta intenso.
 yako up	ATÉ 950 CALORIAS QUEIMADAS / H Salta numa aula divertida e dinâmica.
 yako challenge	ATÉ 1000 CALORIAS QUEIMADAS / H 30 minutos para te superar.

GAP **Glúteos, Abdominais e Pernas**
Aula orientada para o trabalho específico da zona dos glúteos, abdominais e pernas
Duração: 30'

HORÁRIOS

ATENDIMENTO AO CLIENTE

De segunda a sexta-feira:

de 7:00 a 21:00

Sábado:

de 9:00 a 13:00

ACESSO LIVRE 6H-23H – 7D/7
Ver condições de inscrição no ginásio