



## HORÁRIO DE AULAS - Verão 2011 - 20 de Junho a 18 de Setembro

### CLASSE TIMETABLE - Summer 2011 - 20th of June to the 18th of September

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
08:15	<b>08:15 CYCLE &amp; ABS</b> (Teca) 60'	<b>Beach Boot Camp</b> (Nuno) 60'		<b>Beach Boot Camp</b> (Nuno) 60'			
09:15	<b>OUTDOOR YOGA</b> (Luísa) 60'		<b>YOGA</b> (Luísa) 60'		<b>YOGA</b> (Luísa) 60'		
10:00		<b>PILATES</b> (Vitor) 60'		<b>PILATES</b> (Vitor) 60'		<b>PILATES</b> (Vitor) 60'	
10:15	<b>TOTAL CONDITIONING</b> (Teca) 60'		<b>OUTDOOR CONDITIONING</b> (Teca) 60'		<b>Zumba</b> 60'		
11:00		<b>POWER PUMP</b> (Bruno) 60'		<b>POWER PUMP</b> (Bruno) 60'		<b>POWER PUMP</b> (Bruno) 60'	<b>CIRCUIT</b> (Bruno) 50'
12:00			<b>Pool Workout</b> (Olga) 50'				
13:00	<b>POWER PUMP</b> (Bruno) 60'	<b>CYCLE &amp; ABS</b> (Nuno) 50'	<b>CIRCUIT</b> (Bruno) 50'	<b>GAP/LTB</b> (Teca) 50'	<b>CYCLE &amp; ABS</b> (Nuno) 50'		
17:00					<b>Pool Workout</b> (Olga) 50'		
18:30		<b>CYCLE &amp; PUMP</b> (Susana) 60'		<b>CYCLE &amp; PUMP</b> (Susana) 60'			

Classes:	Validade / Valid for:
1x = 12€	1 dia / 1 day
5x = 49€	90 dias / 90 days
10x = 70€	180 dias / 180 days
15x = 77€	35 dias / 35 days

### Horário de Verão / Summer opening hours

Dias úteis: 8h às 20h / Monday to Friday: 8am to 8pm

Fins de semana e feriados: 8h às 14h / Weekends and bank holidays: 8am to 2pm

### Contactos / Contacts:

Email: [gym@ddbc.pt](mailto:gym@ddbc.pt) Tel: 289 351 352