

Clube Desportivo IPS - HORÁRIOS 2024-25

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
9h30	Cardiofitness Musculação 13h45		9h30 Cardiofitness Musculação 13h00	9h30 Cardiofitness Musculação 13h00	9h30 Av. Condção Física Aconselhamento Desportivo 14h00
11h00		11h00 Cardiofitness Musculação 14h00	13h00 Spinning 13h45	13h00 Full Body Workout 13h45	
14h45	CF Musc. 17h45	14h45 CF Musc. 17h45	14h45 CF Musc. 17h45	14h45 CF Musc. 17h45	
	17h45 ABS 18h00 GP	17h45 ABS 18h00 Full Body Workout 18h45	17h45 ABS 18h00 GP	17h45 ABS 18h00 Voleibol 20h00	17h45 ABS 18h00 Spinning 18h45
	18h30 Spinning 19h15	18h00 Voleibol 20h00	18h30 CF Musc. 20h00		
20h00	CF / M. 20h00			18h00 Voleibol 20h00	
	GP = Glúteos & Pernas				