

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

De Segunda a Sexta-feira das 8h às 22h

Sábado das 10h às 14h e das 16h às 19h

Uma equipa 100% licenciada em desporto a pensar na sua saúde!

ESTÚDIO I

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Localizada 11h30		Circuito Local 11h30		Step Local. 11h30	Capoeira Kids 10h00
ABS 30' 13h00	X55/Local. 12h50	Pilates 12h45	Localizada 12h50	ABS 30' 13h00	Mix Local. 11h00
	ABS 30' 17h15		ABS 30' 17h15		ABS 30' 11h45
Localizada 17h45	 17h45	Cardio Step Local 17h45	Localizada 17h45	Localizada 17h45	
Fit-Ball 18h30	 18h35	Fit-Ball 18h30	 18h35	 18h35	
Step 19h15	 19h25	Step 19h15	 19h25	Power 19h20	
 20h10	Localizada 20h15	 20h10	Circuito Local 20h15	ABS 30' 20h10	

ESTÚDIO II

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Cycling 12h15		Cycling 12h15		Cycling 12h15	Cycling 11h00
Cycling 17h45	Pilates 17h45	Cycling 17h45		Pilates 17h45	
 18h35		 18h35	 18h30	Cycling 18h30	
Cycling 19h25	Cycling 19h25	 19h25	Cycling 19h25	 19h25	
Yôga 20h15	 20h15	 20h15	Yôga 20h15		

Ritmus Healt Club - PITE - Rua da Fundação lote 7 A

Telefone/Fax: 266 771 654 * Telemóvel: 933 606 162

www.ritmus.pt * info@ritmus.pt