



MAPA DE AULAS MARÇO 2020

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira		Sábado		Domingo	
	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina	Estúdio	Piscina
Manhã	LEGEXPRESS 08:00 (15') Sala Exercício	Hidro Turma 8:45-9:30 Rita	Pilates 08:00H (30') Est.1 Anabela	Hidro Power 8:45-9:30 Rita	ABSEXPRESS 08:00 (15') Sala Exercício	Hidro Turma 8:45-9:30 Ana		Hidro Power 8:45-9:30 Hugo	TOTALEXPRESS 08:00 (15') Sala Exercício	Hidro Turma 8:45-9:30 Ana	JUDO KIDS 10:00H (60') Est. 3 Renata	Hidrofitness 9:00-9:45 Prof.Anabela	Localizada 10:00H (60') Est. 1	Hidrofitness 9:00-9:45
	Performance 09:00H (60') Est.1 Vasco	Hidroginástica 10:15-10:55 Ana		Hidro Cardio 10:30-11:15 Rita	FITBALL 9:00H (60') Est. 1 Vasco	Hidroginástica 10:00-10:40 Ana	YOGA 9:00H (60') Est. 1 Joana	Hidro Local 10:30-11:15 Rita	Performance 9:00H (60') Est. 1 Vasco	Hidroginástica 10:30-11:15 Ana	Pilates 10:00H (45') Est. 1 Anabela		Performance 10:45H (45') Est. 1 Anabela	
		Hidroginástica 11:00-11:40 Ana	YOGA 9:00H (60') Est. 1 Joana	Hidroterapia 11:30-12:15 Hugo		Hidroginástica 10:45-11:25 Ana		Hidroterapia 11:30-12:15 Hugo	TONIK FITNESS SÉNIOR 10:00H (60') Est 1					
Tarde	BODYPUMP 13:15H (45') Est. 1 Paulo		Indoor Cycle 13:00H (60') Est. Cycle David		HIITONIK 13:15 (30') Est.1 Carlota	Terma Sênior + LT 12:15-13:00 David	Indoor Cycle 13:00H (60') Est. Cycle David		GAP 13:15H (45') Est. 1 Anabela				Indoor Cycle 11:30H (60') Est. Cycle Anabela	
	HIITONIK 18:00 (30') Est.1 David	Hidro Turma 14:30-15:15 Cristina	PILATES CLINICO 18:00H (45') Est.1 Vanda		Stretching 13:45H (15') Est.1 Carlota	Hidro Turma 14:30-15:15 Cristina	PILATES CLINICO 14:00H (45') Est.1 Vanda		HIITONIK 18:15H (45') Est. 1 Gonçalves	Hidro Turma 14:30-15:15 Cristina	GINÁSTICA KIDS 12:20H (45') Est. 3 Beatriz			
	FUNCIONAL KIDS 18:35H (45') Est. 3 Rita	Hidroginástica 15:30-16:15 Cristina	PILATES CLINICO 18:00H (45') Est.1 Vanda	Hidro Cardio 15:30-16:15 Carlota	HIITONIK 18:15H (45') Est. 1 Gonçalves	Hidroginástica 15:30-16:15 Cristina	PILATES CLINICO 18:00H (45') Est. 3 Vanda	Hidro Local 15:30-16:15 Hugo	BALLET KIDS 18:30H (50min) Est. 3 Fabiana	Hidroginástica 15:30-16:15 Cristina				
Noite	Zumba 18:30H (60') Est.1 Andreia		AEROCOMBAT 18:45H (45') Est. 1 Paulo		Zumba KIDS 19:15H (45') Est. 3 Virgínia		Zumba 18:30H (60') Est 1 Andreia		Dança Criativa KIDS 19:20H (40') Est. 3 Fabiana					
	Indoor Cycle 19:15H (60') Est. Cycle David		KickBoxing KIDS 18:25H (45') Est. 3 Beatriz		Indoor Cycle 19:15H (60') Est. Cycle Gonçalves		SPEEDCycle 18:45H (45') Est. Cycle Anabela		Indoor Cycle 19:15H (60') Est. Cycle Gonçalves					
	YOGA 19:30H (60') Est. 1 Joana G.		Indoor Cycle 19:30H (60') Est. Cycle Carlota		YOGA 19:15H (60') Est. 1 Joana G.		BODYPUMP 19:30H (45') Est. 1 Paulo		Meditação 19:15H (60') Est.1 Ana					
PRO ELITEsport 20:30H (60') Est 3 David	Aquafitness 20:15-21:15 Virgínia	TRXTonik 19:35H (30') Est. 3 Paulo			Aquafitness 20:15-21:15 Virgínia		Pilates 19:35H (60') Est.3 Anabela							
		Pilates 19:30H (60') Est.1 Anabela	Aquafitness 20:45-21:30 Anabela					Aquafitness 20:45-21:30 Anabela						
	NOVIDADE Kick Boxing - Ricardo Gomes 20:30-21:30	BODYPUMP 20:30H (45') Est. 1 Paulo		NOVIDADE Kick Boxing - Ricardo Gomes 20:15-21:30		AEROCOMBAT 20:15H (45') Est. 1 Paulo		NOVIDADE Kick Boxing - Ricardo Gomes 20:15-21:30						

AGENDA E NOVIDADES MARÇO

- Dia Internacional da Mulher
- Workshop de Nutrição
- Dia do Pai
- Equinócio da Primavera
- Programa Fitness Sênior Ativo
- Cristina Luis Estética & SPA
- Atelier Karen Oliveira
- Run-Up-Escola de Inglês para Adultos

SABIA QUE: Pode Descarregar o Mapa de Aulas em: <https://tonik.pt/sacavem/wp-content/uploads/2019/02/Mapa-de-Aulas-Março-2020.pdf>
 Para todas as aulas em grupo é necessário pedir uma senha na recepção. No decorrer do mês o Mapa de aulas está sujeito a alterações.
 Só podem frequentar as aulas das turmas fixas os utentes que estiverem inscritos nas turmas. As restantes aulas pertencem ao Livre Trânsito
 Facebook - <https://www.facebook.com/TonikHealthClub/?ref=bookmarks> Instagram- tonik.sacavem Site: www.tonik.pt





MAPA DE AULAS MARÇO 2020

	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira				Sábado				Domingo																															
	Piscina								Piscina								Piscina								Piscina								Piscina																							
	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4	Pista 1	Pista 2	Pista 3	Pista 4																								
Manhã	Pista Livre 07:30 - 08:45								Pista Livre 07:30 - 08:45								Pista Livre 07:30 - 08:45								Pista Livre 07:30 - 08:45																															
	Pista Livre 09:30 - 10:30				Jardim Encantado 9:35-10:10 Rita				Pista Livre 09:30 - 10:30				O Bosque 9:30-10:00 Rita				Pista Livre 09:30 - 10:30				Pista Livre 09:30 - 10:30				Mãe Coelha 09:55-10:25 Rita				Pista Livre 09:30 - 10:30				Jardim Encantado 9:35-10:10 Ana				10:00 às 10:40 Bebés Hugo Cruz				10:00 às 10:45 AMA 1 3-4 anos Beatriz				10:00 às 10:45 Iniciação 13+ e Adultos João Russo				10:00 às 10:40 Bebés Marília							
	Pista Livre 11:15 - 14:30								Pista Livre 12:15 - 15:30								Pista Livre 11:15 - 14:30								Pista Livre 12:15 - 15:30								Pista Livre 11:15 - 14:30								10:45 às 11:30 AMA 1 5-7 anos Hugo				10:45 às 11:30 AMA 2 5-7 anos Beatriz				10:45 às 11:30 Nível 1/2 Adultos João Russo				10:45 às 11:30 AMA1 3-4 anos Marília			
Tarde	Pista Livre 16:15 - 17:45								Pista Livre 16:15 - 17:45				Jardim Encantado 16:30-17:15 Beatriz				Pista Livre 16:15 - 17:45								Pista Livre 16:15 - 17:45								Pista Livre 16:15 - 17:45								11:30 às 12:15 AMA 1 e Nível 1 8-17 anos Hugo Cruz				11:30 às 12:15 Nível 2 e Nível 3 7-17 anos Prof. Beatriz				11:30 às 12:15 Nível 1 e Nível 2 6-12 anos João Russo				11:30 às 12:15 AMA 2 5-12 anos Marília			
	17:45 AMA1 3-4 anos Hugo C				17:45 AMA1 5-7 anos Beatriz				17:45 às 18:30 AMA 2 5-9 anos Rita				17:45 às 18:30 AMA1 e 2 6-12 anos Prof. Marília				17:45 às 18:30 Nível 1 6-17 anos Rita				17:45 AMA1 3-4 anos Beatriz				17:45 AMA1 5-7 anos Beatriz				17:45 às 18:30 AMA 2 5-9 anos Hugo Cruz				17:45 às 18:30 AMA1 e 2 6-12 anos Prof. Rita				17:45 às 18:30 Nível 1 6-17 anos Prof. Marília				17:45 às 18:30 Nível 1/2 6-17 anos Rita				Pista Livre 12:15 - 13:30											
	18:30 às 19:15 Nível 1 e Nível 2 6-17 anos Prof. Hugo C				18:30 às 19:15 AMA1 e 2 7-17 anos Prof. Beatriz				18:30 às 19:10 Bebés 18-36 meses Prof. Marília				18:30 AMA2 4-6 anos Hugo C				18:30 AMA1 3-5 anos Rita				18:30 às 19:15 Nível 1 e Nível 2 6-17 anos Prof. Marília				18:30 às 19:15 AMA1 e 2 7-17 anos Prof. Beatriz				18:30 às 19:10 Bebés 6-18 meses Prof. Hugo C				18:30 AMA2 4-6 anos Marília				18:30 AMA1 3-5 anos Rita				18:30 às 19:15 Nível 1 e Nível 2 6-17 anos Prof. Rita				18:30-19:15 AMA1 / 2 3-5 anos Prof. Hugo C											
Noite	19:15 às 20:00 Nível 2 e Nível 3 10+ e Adultos Prof. Rita				19:15 às 20:00 AMA 1/2 6-17 anos Rita								19:15 N 1/2 6-17 anos Marília				19:15 AMA 2 6-17 anos Hugo C				19:15 às 20:00 Nível 2 e Nível 3 10+ e Adultos Prof. Marília				KLASS 18:30-19:15 Hugo C								19:15 às 20:00 AMA 1/2 6-17 anos Hugo C								19:15 Nível 1 6-17 anos Marília				19:15 AMA 2 6-17 anos Rita				KLASS 18:30-19:15							
	Pista Livre 20:00 às 22:00								20:00-20:45 Adultos Iniciação / Nível 1 Marília								Pista Livre 20:00 às 22:00								20:00-20:45 Adultos Iniciação / Nível 1 Marília								Pista Livre 20:00 às 22:00																							
									Pista Livre 20:00 às 22:00																Pista Livre 20:00 às 22:00																															

Níveis de Natação

AMA 1	PINGUINS - Adapta�o ao Meio Aquático nível 1- Inicia�o para quem nunca praticou.
AMA 2	CASTORES - Adapta�o ao Meio Aquático 2- Autonomia em profundidade, inicia�o rudimentar às técnicas de nado.
NÍVEL 1	FOCAS - Aprendizagem das Técnicas de Crol e Costas (inicia�o � pernada de braços).
NÍVEL 2	GOLFINHOS - Aprendizagem das Técnicas de Braços e aperfei�amento de Crol e Costas (inicia�o � Mariposa).
NÍVEL 3	TUBARÕES - Aprendizagem da Técnica de Mariposa e aperfei�amento desportivo das técnicas de Crol, Costas e Braços.
PL	Pista Livre
PLC	Pista Livre Condicionada

SABIA QUE: Pode Descarregar o Mapa de Aulas em: https://tonik.pt/sacavem/wp-content/uploads/2019/02/Mapa-de-Aulas-Mar o_2020.pdf
 Para todas as aulas em grupo   necessário pedir uma senha na recep o.
 S  podem frequentar as aulas das turmas fixas os utentes que estiverem inscritos nas turmas. As restantes aulas pertencem a o Livre Trânsito
 Facebook - <https://www.facebook.com/TonikHealthClub/?ref=bookmarks>
 Instagram - tonik.sacavem Site: www.tonik.pt