



# MAPA DE AULAS - Janeiro de 2019

	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		Hidro Turma 8:45-9:30 Marta		Hidro Power 8:45-9:30 Hugo		Hidro Turma 8:45-9:30 Paula		Hidro Power 8:45-9:30 Mafalda		Hidro Turma 8:45-9:30 Lara	JUDO KIDS 9:15H (45') Est. 3 Noel	Hidrofitness 9:00-9:45 Prof. Anabela	Localizada 10:00H (60') Est. 1	Hidrofitness 9:00-9:45	
	Indoor Cycle 09:00H (45') Est. Cycle Vasco	Hidroginástica 10:30-11:15 Marta	YOGA 9:00H (60') Est. 1 Joana	Hidro Cardio 10:30-11:15 Paula	FITBALL 9:00H (60') Est. 1 Vasco	Hidroginástica 10:30-11:15 Paula	YOGA 9:00H (60') Est. 1 Joana	Hidro Local 10:30-11:15 Mafalda	Performance 9:00H (60') Est. 1 Vasco	Hidroginástica 10:30-11:15 Lara	JUDO KIDS 10:00H (60') Est. 3 Noel				
	Performance 10:00H (60') Est. 1 Vasco			Hidroterapia 11:30-12:15 Hugo		Turma Sénior + LT 12:15-13:00 David		Hidroterapia 11:30-12:15 Prof. Hugo	TONIK FITNESS SÉNIOR 10:00H (60') Estudio 1		Pilates 10:00H (45') Est. 1 Anabela				
Tarde	Tonik Challenger 13:00H (60') Est. 1 André		Indoor Cycle 13:00H (60') Est. Cycle David		HIITONIK 13:15 (45') Est. 1 David		Indoor Cycle 13:00 (60') Est. Cycle David		GAP 13:15H (45') Est. 1 Anabela		Performance 10:45H (45') Est. 1 Anabela				
	Tonik 3B 18:00H (30') Est. 1 David	Hidro Turma 14:30-15:15 Cristina	BODYCOMBAT 18:30H (45') Est. 1 Paulo	Hidro Cardio 15:30-16:15 Inês	GAP 18:15H (30') Est. 1 lunária	Hidro Turma 14:30-15:15 Cristina	BODYPUMP 18:30H (45') Est. 1 Paulo	Hidro Local 15:30-16:15 Hugo	Zumba 18:30H (60') Est. 1 Andreia	Hidro Turma 14:30-15:15 Fernanda	Indoor Cycle 11:30H (60') Est. Cycle Noel				
	TRXTonik 18:30H (30') Est. 3 David	Hidroginástica 15:30-16:15 Cristina	KickBoxing KIDS 18:30H (45') Est. 3 Andreia		HIITONIK 18:45H (30') Est. 1 lunária	Hidroginástica 15:30-16:15 Cristina	JUDO KIDS 18:30H (30') Est. 3 Noel	BALLET KIDS 18:30H (50min) Estudio 3	Hidro Total 15:30-16:15 Fernanda	JUDO KIDS 12:15H (45') Est. 3 Inês					
Noite	Zumba 18:30H (60') Est. 1 Andreia		Indoor Cycle 19:15H (60') Est. Cycle Gonçalo		Zumba KIDS 19:00H (45') Est. 3 Andreia		JUDO KIDS 19:00H (45') Est. 3 Noel		Indoor Cycle 19:00H (60') Est. Cycle David						
	Indoor Cycle 19:15H (60') Est. Cycle David		TRXTonik 19:30H (30') Est. 3 Paulo		Indoor Cycle 19:15H (60') Est. Cycle Gonçalo		Corrida/Marcha 19:00H (60') Outdoor - Anabela		BODYCOMBAT 19:30H (30') Est. 1 Paulo						
	YOGA 19:30H (60') Est. 1 Tânia		Pilates 19:15H (60') Est. 1 Anabela		YOGA 19:15H (60') Est. 1 Tânia		BODYCOMBAT 19:15H (45') Est. 1 Paulo		BODYPUMP 20:00H (30') Est. 1 Paulo						
Kravmaga 19:00H (60') Est. 3 Eungénio	Aquafitness 20:00-20:45 lunária	BODYPUMP 20:15H (45') Est. 1 Paulo	Aquafitness 20:45-21:30 Anabela	KICKBOXING 20:20H (60') Est. 1 Eugénio	Aquafitness 20:00-20:45 lunária	KICKBAG 20:00H (30') Est. 1 Paulo	Aquafitness 20:45-21:30 lunária		Pilates 20:35H (60') Est. 1 Anabela						
PRO ELITEsport 20:30H (60') Est. 1 David															

**Alerta**

**JANEIRO 2019**

**CAMPANHA ANO NOVO - OFERTA DA INSCRIÇÃO**

**MAIS LES MILLS - 2 NOVAS AULAS à 6ª feira**

**BODYCOMBAT**

**BODYPUMP**

**BONS TREINOS**



Para todas as aulas em grupo é necessário pedir uma senha na recepção.  
 Só 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



# MAPA DE AULAS - Janeiro de 2019

	Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira				Sábado				Domingo							
	Piscina				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				
Manhã	Pista Livre 08:00 - 08:45				Pista Livre 08:00 - 10:30				Pista Livre 08:00 - 08:45				Pista Livre 08:00 - 10:30				Pista Livre 08:00 - 08:45															
	Jardim Encantado 9:35-10:20 Paula		Pista Livre 09:30 - 10:30		Pequenada Feliz 09:45-10:30 Marta / Hugo Cruz		Pista Livre 09:30 - 10:30		Pequenada Feliz 09:45-10:30 Paula / Beatriz		Pista Livre 09:30 - 10:30		Mãe Coelha 9:50-10:20 Mafalda		Pista Livre 09:30 - 10:30		Jardim Encantado 9:35-10:20 Lara		Pista Livre 09:30 - 10:30		10:00-10:40 Bebés Hugo Cruz		10:00-10:45 AMA 1 - 3 anos Inês Rito		10:00-10:40 Bebés Marília		10:00-10:45 Iniciação 14+ e Adt João Russo					
Tarde	Pista Livre 11:45 - 14:30				Pista Livre 12:15 - 15:30				Pista Livre 11:45 - 14:30				Pista Livre 11:15 - 15:30				Pista Livre 11:45 - 14:30				10:45-11:30 AMA 1 - 4 - 5 anos Hugo Cruz		10:45-11:30 AMA 1/2- 6 a 17 anos Inês Rito		10:45 AMA1 3-4 anos Marília		10:45-11:30 Nível 1/2 Adultos João Russo					
																					11:30-12:15 Nível 1 6-17 anos Hugo Cruz		11:30-12:15 Nível 2/3 6-17 anos Inês Rito		11:30-12:15 AMA 2 5-13 anos Marília		11:30-12:15 AMA 1 - 6+ anos João Russo					
	Pista Livre 16:15 - 17:45				Pista Livre 16:15 - 17:45				Pista Livre 16:15 - 17:45				Pista Livre 16:15 - 17:45				Pimpolhos 15:30 Marília		Jardim Enc. 16:30 Rita		Pista Livre 16:15 - 17:45				12:15-13:00 Aula de Compensação Hugo Cruz				12:15 AMA1 5-13 anos Marília		12:15-13:00 Nível 2/3 - 6+ e Adultos João Russo	
	17:45-18:30 AMA 1 3-4 anos Hugo Cruz/Beatriz		17:45-18:30 AMA 2 5-7 anos Hugo Franco		17:45-18:30 AMA 1/2 6-17 anos Hugo Cruz		17:45-18:30 Nível 1/2 6-17 anos Rita		17:45-18:30 AMA 1 3-4 anos Hugo Cruz		17:45-18:30 AMA 2 5-7 anos Hugo Franco		17:45-18:30 AMA 1/2 6-17 anos Hugo C		17:45-18:30 Nível 1/2 6-17 anos Marília		17:45-18:30 AMA 1 5-7 anos Hugo Cruz		17:45 AMA2/N1 6-17 anos Hugo F		Clube dos Miúdos 17:45		Pista Livre 12:15 - 13:30									
KLASS 18:30 AMA2 Beatriz		18:30 AMA2 6-17 anos Hugo Cruz		18:30 Nível 1 6-17 anos Hugo F		18:30-19:10 Bebés Hugo Cruz		18:30 AMA1 3-5 anos Rita		18:30 AMA2 6-12 anos Marília		KLASS 18:30 AMA2 Hugo C		18:30 Nível 1 6-17 anos Hugo F		18:30 AMA1 6-17 anos Rita		18:30 AMA1 3-5 anos Rita		18:30 AMA2 6-12 anos Hugo C		18:30-19:15 Nível 1 6-12 anos Marília		18:30-19:15 Nível 1 - 6-17 anos Hugo Cruz		18:30-19:15 Nível 2 - 6-17 anos Hugo Franco						
19:15-20:00 Nível 2/3 - 10+ e Adultos Hugo Cruz				19:15-20:00 AMA 1/2 6-17 anos Hugo Cruz		19:15 N 1/2 6-17 anos Marília		19:15 Inéditos Rita		19:15-20:00 Nível 2/3 - 10+ e Adultos Marília				19:15 AMA1/2 6-17anos Hugo C		19:15-20:00 Nível 1/2 6-17 anos Marília		Inéditos 19:15 Rita		19:15-20:00 Nível 2/3 - 10+ e Adultos Hugo Franco												
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

<b>BEBÉS</b>	
<b>AMA 1</b>	PINGUINS - Adaptação ao Meio Aquático nível 1- Iniciação para quem nunca praticou.
<b>AMA 2</b>	CASTORES - Adaptação ao Meio Aquático 2- Autonomia em profundidade, iniciação rudimentar às técnicas de nado.
<b>NÍVEL 1</b>	FOCAS - Aprendizagem das Técnicas de Crol e Costas (iniciação à pernada de bruços).
<b>NÍVEL 2</b>	GOLFINHOS - Aprendizagem das Técnicas de Bruços e aperfeiçoamento de Crol e Costas (iniciação à Mariposa).
<b>NÍVEL 3</b>	TUBARÕES - Aprendizagem da Técnica de Mariposa e aperfeiçoamento desportivo das técnicas de Crol, Costas e Bruços.
<b>PL</b>	Pista Livre
<b>PLC</b>	Pista Livre Condicionada

As aulas de Natação para Bebés têm a duração de 40 Minutos. Todas as restantes aulas de Natação têm a duração de 45 Minutos

Para todas as aulas em grupo é necessário pedir uma senha na recepção.

Só 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](http://www.tonik.pt)