



# Sorteio de Verão!

Habilite-se a ganhar um fim-de-semana inesquecível!

Informe-se na Recepção!

Academia Ribeiro dos Reis  
Rua Vasco da Gama, N.º 60F-  
2775-297 Parede  
Academiaribeirodosreis.com  
geral@academiaribeirodosreis.com  
Telf: 214 572 655

**Horário de Funcionamento**  
2.º a 6.º feira das 7:30 às 22:00  
Sábado das 10:00 às 18:30  
Domingos e Feriados das 10. às 14:00



AULAS  
DE  
GRUPO

JULHO DE 2010  
(15 A 31 DE JULHO)



**ACADEMIA**  
Ribeiro dos Reis

## Estudio 1

Horas	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
7:45							
9:30					Multitreino		
10:00	Multitreino	Multitreino	Multitreino	Multitreino	10:20 Alongamentos	10:20 Multitreino	
10:50	Alongamentos						
11:00							
11:15			Pilates				
13:00				Multitreino			
17:30							
18:00					Multitreino		
18:45	Step		19:00 MultiRitmos				
19:30	19:35 Circuit Body Power	Body Shape		Multitreino			
20:30	Krav Maga		Krav Maga	Stretching			
21:00							

## Estudio 2

Horas	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
8:30		Swasthya Yoga					
10:20							
12:00						Swasthya Yoga	
18:00							
19:00	Swasthya Yoga		Tai-Chi		MultiRitmos		
19:45							
20:00							
20:50		Dança do Ventre					

## Estudio 3

Horas	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
19:00		Karaté Adultos	19:50 Power Cycling	Karaté Adultos			
20:00	Stretching						
19:50							

## Estudio Cycle

Horas	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
11:20						Cycling	11:30 Cycling
12:45	Cycling		13:00 Cycling		Cycling		
18:00							
19:00					Cycling		
19:45		Cycling	19:50 Power Cycling	Cycling			
20:30	Cycling						

## Piscina

Horas	2º feira	3º feira	4º feira	5º feira	6º feira	Sábado	Domingo
8:30	Hidro Ginástica		Hidro Ginástica		Hidro Ginástica		
9:30		Hidro Ginástica		Hidro Ginástica			
10:15							
11:00	Hidro Sénior	Hidro Ginástica	Hidro Sénior	Hidro Ginástica	Hidro Sénior		
12:00						Hidro Ginástica	Hidro Ginástica
18:30	Hidro Ginástica		Hidro Ginástica		Hidro Ginástica		
19:30		Hidro Ginástica		Hidro Ginástica			
21:00							