



MAPA DE AULAS

○ OMG Gondomar reserva-se o direito de livremente modificar as actividades e horários.

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15 S1 LOCALIZADA	07:15 OB C. FUNCIONAL	07:15 C CYCLING	07:15 OB CROSS	07:15 OB C. FUNCIONAL		
09:00 S1 STEP	09:15 S2 PILATES	09:30 S1 GAP 30'	09:15 C CYCLING	09:30 S1 PILATES	09:15 S2 PILATES	09:30 S1 GAP 30'
10:00 S1 GAP 30'	10:00 S1 LOCALIZADA	10:00 S1 ZUMBA	10:15 S1 BODY PUMP	10:30 OB TRX	10:00 S1 BODY COMBAT	10:10 C CYCLING
10:15 S2 YOGA	10:30 OB C. FUNCIONAL	11:15 S2 YOGA	10:30 S2 PILATES		10:15 OB C. FUNCIONAL	11:15 OB C. FUNCIONAL
10:40 S1 ABS 20'					11:00 C CYCLING	
13:00 OB TRX	13:00 S1 GAP 30'	13:00 S1 LOCALIZADA	13:00 OB C. FUNCIONAL	13:00 S1 POWER JUMP 30'		
16:00 S1 PILATES	16:00 OB TRX	16:00 OB C. FUNCIONAL	16:00 S1 PILATES		16:00 OB TRX NOVO	
					17:00 OB C. FUNCIONAL	
17:30 OB C.FUNCIONAL						
18:30 S1 BODY PUMP	18:00 S1 ABS 20'	18:15 S1 BOPE	18:30 S2 PILATES	18:00 S1 ABS 20'		
18:30 S2 PILATES	18:30 S1 GAP 30'	18:30 S2 BODY ATTACK 30'	18:30 OB TRX	18:30 S1 GAP 30'		
19:20 S1 BODY COMBAT	19:00 S2 ZUMBA	19:10 C CYCLING	19:15 S1 POWER JUMP	18:45 C CYCLING		
19:20 S2 PILATES	19:15 C CYCLING	19:15 S2 PILATES	19:30 OB CROSS	19:05 S1 STEP		
19:30 C CYCLING	19:15 S1 POWER JUMP	19:15 OB C. FUNCIONAL	19:45 C CYCLING	19:30 OB C. FUNCIONAL		
19:30 OB CROSS	19:30 OB TRX	20:10 S1 BODY PUMP		19:45 S2 YOGA		
20:15 S1 BOPE	20:15 S1 LOCALIZADA					
21:00 C CYCLING	21:00 S2 PILATES	21:00 S2 YOGA	21:00 S1 LOCALIZADA			
		21:00 NOVIDADE TRX				

Tipo de Aula

- Mente e Corpo ■
- Crianças ■
- Dança ■
- Cárdio ■
- Localizadas ■
- Cycling ■
- Funcionais ■
- Artes Marciais ■

Info OMG App Pré-reserva/Reserva de Aula:
 Pré Reserva pode ser levantada 1 hora antes da aula
 Pré reserva disponível até 10 min antes da aula
 Reservas disponíveis 20 min antes da aula

Última Atualização: NOVEMBRO 2024

www.omeuginasio.com | TORNA-TE MEMBRO DO NOSSO SITE

