



# MAPA DE AULAS DEZEMBRO 2020

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
8H00   30'	7H45   15'	7H30   30'	7H45   15'	8H00   15'	
GAP	WORKOUTBOARD	CARDIO	WORKOUTBOARD	ABDOMINAL XPRESS	
					9H30   45'
					TONIF & FORÇA
	10H15   45'		10H15   45'		
	FISIOFIT		FISIOFIT		
					11H30   15'
					WORKOUTBOARD
13H10   45'	13H10   45'	13H10   45'	13H10   45'	13H10   45'	
CARDIO	TONIF & FORÇA	CY	POSTURA E ALONG.	GAP	
18H30   15'		18H30   15'		18H30   60'	
WORKOUTBOARD		ABDOMINAL XPRESS		YOGA   E2	
19H00   15'	19H00   15'	19H00   45'	19H00   15'	19H00   15'	
ABDOMINAL XPRESS	ABDOMINAL XPRESS	CARDIO OUTDOOR	ABDOMINAL XPRESS	ABDOMINAL XPRESS	
19H30   45'	19H30   30'		19H30   30'	19H30   45'	
HIIT	CY		CY	GLUTEO EXTREME	
19H45   45'		19H45   45'			
PILATES   E3		PILATES   G1			

**SOMOS EXERCÍCIO! SOMOS SAÚDE! SOMOS FÍSICA!**

MAIS INFORMAÇÕES NO BALCÃO

O HORÁRIO DAS AULAS ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES // AULAS COM MÍNIMO DE 2 PESSOAS

HORÁRIO DA SALA DE EXERCÍCIO

DIAS ÚTEIS : DAS 7H00 ÀS 22H00 // SÁBADO : DAS 9H00 ÀS 13H00



261 335 743  
FISICATVEDRAS.PT



## SALA DE EXERCÍCIO E SAÚDE PORQUÊ?

Central em  
Torres Vedras  
e com luz  
natural

01

Ambiente  
familiar e bem  
disposto

02

Acompanhamento  
e prescrição  
profissional

03

Especialização  
em treino  
funcional

04

Descontos  
nas empresas  
associadas ao  
cartão sócio  
Física

05

Balneários  
e cacifos  
incluídos

06

Acesso a  
4 utilizações/  
mês\* de treino  
livre na piscina

07

Seleção de  
aulas de grupo  
diversificada  
para todos os  
objetivos de  
treino

08

Desconto  
agregado familiar,  
2ª modalidade,  
cartão sénior  
e empresas  
parceiras

09

Serviços extra  
de treino  
personalizado,  
nutrição e  
massagens

10

\* Apenas no acesso total

## INVISTA EM SI!

### ACESSO TOTAL

2ª a 6ª feira 07h - 22h  
Sábado 09h - 13h

**30€/mês**

### ACESSO PARCIAL

2ª a 6ª feira 10h-12h30 / 14h-17h30  
Sábado 09h-13h

**20€/mês**

Condições Especiais:  
Agregado familiar: até 20%  
2ª modalidade: 50%  
Cartão senior: 15%  
Empresas parceiras: 20%

VENHA CONHECER O NOSSO ESPAÇO SAÚDE FÍSICA!  
**VOUCHER . OFERTA DE 1 TREINO EXPERIMENTAL**  
ESTAMOS À SUA ESPERA



PARA MAIS INFORMAÇÕES, CONTACTE:



261 335 743  
FISICATVEDRAS.PT