



MAPA DE AULAS FEVEREIRO 2020

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
7H20 30'	7H30 15'	7H20 30'	7H30 15'		
GAP	WORKOUTBOARD	CARDIO	ABDOMINAL XPRESS		
					9H30 45'
					TONIF & FORÇA
	10H15 45'		10H15 45'		
	FISIOFIT		FISIOFIT		
13H10 45'	13H10 45'	13H10 45'	13H10 45'	13H10 45'	
CARDIO	TONIF & FORÇA	HIIT	POSTURA E ALONG. **	GAP	
			13H10 45'		
			PILATES G5*		
18H15 15'					
WORKOUTBOARD					
19H00 15'	19H00 15'	19H00 15'	19H00 15'	19H00 15'	
ABDOMINAL XPRESS	ABDOMINAL XPRESS	ABDOMINAL XPRESS	ABDOMINAL XPRESS	ABDOMINAL XPRESS	
19H30 45'	19H30 30'	19H30 45'	19H30 30'	19H30 45'	
HIIT	CY	CARDIO	CY	GLUTEO EXTREME	
19H45 45'		19H45 45'	19H45 45'		
PILATES G5*		PILATES G5*	PILATES G5*		
				19H30 60'	
				YOGA S2/G5*	

SOMOS EXERCÍCIO! SOMOS SAÚDE! SOMOS FÍSICA!

MAIS INFORMAÇÕES NO BALCÃO



*SALA 2/GINÁSIO 5 | **AULAS ALTERNAM SEMANALMENTE

O HORÁRIO DAS AULAS ESTÁ SUJEITO A ALTERAÇÕES // AULAS COM MÍNIMO DE 3 PESSOAS

HORÁRIO DA SALA DE EXERCÍCIO

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



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