

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
7h45 8h00 8h15 8h30 8h45 9h00		Nirvana Fitness CORE		Nirvana Fitness GAP	7h45 8h00 8h15 8h30 8h45 9h00
12h00 12h15 12h30 12h45 13h00 13h15 13h30 13h45	Fitness Pilates	Defesa Pessoal* Chi Kung	Fitness Pilates	Defesa Pessoal*	12h00 12h15 12h30 12h45 13h00 13h15
16h30 16h45 17h00 17h15 17h30 17h45 18h00 18h15 18h30 18h45 19h00 19h15 19h30 19h45 20h00 20h15 20h30 20h45 21h00 21h15 21h30 21h45		Defesa Pessoal* Pilates		Defesa Pessoal* Pilates	16h30 16h45 17h00 17h15 17h30 17h45 18h00 18h15 18h30 18h45 19h00 19h15 19h30 19h45 20h00 20h15 20h30 20h45 21h00
		Defesa Pessoal*	Qigong*		Defesa Pessoal*

Pilates Método de treino de postura, flexibilidade e resistência. Adequado para melhorar força e flexibilidade.

GAP Treino específico da musculatura abdominal, glúteos e pernas. Realizadas de forma regular dão resultados excelentes.

Core Treino de fortalecimento abdominal e dorsal. Adequado para evitar dores nas costas e melhorar postura.

Fitness Treino intenso e variado com exercícios de TRX, BOSU, CORE ou HIIT. Apela e desenvolve a força e resistência geral.

Nirvana Fitness Sessões que engloba metodologias da Yoga, Pilates e Meditação. Ideal para o início do teu dia.

Chi Kung Terapêutico. Sessão relaxante que trabalha a consciência corporal, melhora a flexibilidade e a postura de forma global. Pode ser praticado por pessoas com alguma condição especial ou com menor mobilidade.

***Aulas Privadas**, abertas à comunidade do ISCTE-IUL, com condições especiais. | Private. ISCTE community may have special conditions

Procedimento para inscrição no programa de Fitness: preenchimento do formulário on-line com escolha dos horários (sugestão de 2x semana), pagamento da anuidade (10,00 euros) e do valor correspondente à escolha das sessões, na Tesouraria do ISCTE (Edifício 1).