



SERmais®

Tif.: 289 590 035

info@sermais.com



## MAPA DE AULAS

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
7:15		CYCLING 45'					
7:30	HIT 45'		HIT 45'	CYCLING 45'			
8:00					YOGA 45'		
9:00						BODY PUMP LEONILLE 45'	
9:15	BODY COMBAT LEONILLE 45'	BUMBUM FIT ABS 45'		BUMBUM FIT ABS 45'	BODY COMBAT LEONILLE 45'		
	PILATES 45'		PILATES CLÍNICO 45'	PILATES 45'			
09:30							
09:45		ABS EXPRESS 15'					
10:00	BODY PUMP LEONILLE 45'	MAIS FIRME 45'	CYCLING 45'	BODY PUMP LEONILLE 45'	MAIS FIRME 45'	BODY PUMP LEONILLE 45'	YOGA 60'
						CYCLING 45'	
10:15	CYCLING 45'	PELVI CARE 45'					
10:45							
11:00		PILATES 45'		PILATES 45'	ZUMBA 45'	KRAV MAGA 60'	
						CYCLING 45'	
11:15	BODY BALANCE LEONILLE 60'		BODY BALANCE LEONILLE 60'				
11:45						ABS 15'	
12:00				YOGA 60'	PILATES CLÍNICO 45'		
14:30		MUAY THAI 60'		MUAY THAI 60'			
16:00	KRAV MAGA 60'			KRAV MAGA 60'			
16:15							
17:30	PILATES CLÍNICO 45'		PILATES CLÍNICO 45'		PILATES CLÍNICO 45'		
	BODY PUMP LEONILLE 45'						
17:45					MAIS FIRME 45'		
18:15				PELVI CARE 45'			
18:30	BODY PUMP LEONILLE 45'	MAIS FIRME 45'	BODY BALANCE LEONILLE 60'	BODY PUMP LEONILLE 45'	BODY BALANCE LEONILLE 60'		
	PILATES CLÍNICO 45'	PILATES CLÍNICO 45'	BODY COMBAT LEONILLE 45'				
18:45	ABS EXPRESS 15'		ABS EXPRESS 15'				
19:15							
19:30	HIT 45'	CYCLING 45'	BODY PUMP LEONILLE 45'	CYCLING 45'			
	PILATES CLÍNICO 45'	ZUMBA 45'	YOGA 60'	HIT 45'			
20:15		ABS 15'		ABS 15'			
20:30			CYCLING 45'				

*Sala de treino*



SERMAIS®



MAPA DE AULAS

PISCINA

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb	Dom
07:00	REGIME LIVRE						
08:00	REGIME LIVRE						
09:00		FISIO Aqua 60'		FISIO Aqua 60'			
09:15							
09:45							
10:00	HIDRO 60'	HIDRO 60'	HIDRO 60'		HIDRO 60'		
10:30							
11:15				HIDRO 45'			
12:00	REGIME LIVRE						
13:00							
15:00		FISIO Aqua 60'		FISIO Aqua 60'			
16:00							
17:30	HIDRO 50'			HIDRO 50'			
18:00							
18:10							
18:20	HIDRO 50'			HIDRO 50'			
18:50							
19:10							
21:30							



Faça já a sua marcação através da app  
Make your appointment now via the app

VALORES DO CLUBE  
PROFISSIONALISMO, SUPERAÇÃO, AUTENTICIDADE, CONFIANÇA, FAMÍLIA

HOTEL PARAÍSO DE ALBUFEIRA  
8200-161 ALBUFEIRA PORTUGAL

INFO@SERMAIS.COM  
289 590 035

