

TOTALLY FOCUSED

ONYU

2ª MON	3ª TUE	4ª WED	5ª THU	6ª FRI	SÁB. SAT	DOM. SUN
ONYU FULL BODY 07H00 - 07H45	ONYU STRETCH MOBILITY 07H00 - 07H45	ONYU PUMP 07H00 - 07H45	ONYU STRETCH MOBILITY 07H00 - 07H45		ONYU YOGA 09H15 - 10H00	
ONYU BOXE CLUB 08H45 - 09H30			ONYU BOXE CLUB 08H45 - 09H30		ONYU FULL BODY 10H05 - 10H50	ONYU FULL BODY 10H00 - 10H45
ONYU STEP 09H35 - 10H20	ONYU BARRA DE CHÃO 09H30 - 10H15	ONYU GAP 09H30 - 10H15	ONYU FULL BODY 09H35 - 10H20	ONYU PUMP 09H30 - 10H15	ONYU PILATES 11H00 - 11H45	ONYU STRETCH MOBILITY 11H00 - 11H45
ONYU PILATES 10H30 - 11H15	ONYU STRETCH MOBILITY 10H15 - 11H00	ONYU PILATES 10H30 - 11H15	ONYU ZUMBA 10H25 - 11H10	ONYU PILATES 10H30 - 11H15	ONYU HIDROGINÁSTICA 11H45 - 12H30	
	ONYU HIDROGINÁSTICA 10H30 - 11H15		ONYU HIDROGINÁSTICA 10H30 - 11H15			
				ONYU 65+ 11H30 - 12H15		
		ONYU JUDO 17H15 - 18H00				ONYU KRAV MAGA 17H30 - 18H15
		ONYU KARATÉ KIDS 18H00 - 18H45	ONYU YOGA 18H20 - 19H05	ONYU KARATÉ KIDS 17H45 - 18H30		
ONYU YOGA 18H30 - 19H15	ONYU ZUMBA 18H25 - 19H10	ONYU KARATÉ 18H45 - 19H30	ONYU KRAV MAGA 19H15 - 20H00	ONYU KARATÉ 18H30 - 19H15		
ONYU PUMP 19H20 - 20H05	ONYU STEP 19H15 - 20H00	ONYU HIDROGINÁSTICA 19H15 - 20H00		ONYU STEP 19H20 - 20H05		
ONYU STRENGTH ON WATER 19H30 - 20H15	ONYU PILATES 20H10 - 20H55	ONYU CHALLENGE 19H45 - 20H30	ONYU PILATES 20H10 - 20H55	ONYU STRENGTH ON WATER 19H30 - 20H15		

MAIS INFORMAÇÕES:
GERAL@ONYU.PT

VAGAS LIMITADAS