TOTALLY FOCUSED

ONYU

Aulas Outubro

2ª MON	3ª TUE	4ª WED	5ª THU	6ª FRI	SÁB. SAT	DOM. SUN
ONYU *CYCLE* 07H00- 07H45	**ONYU** *STRETCH MOBILITY* 07H00 - 07H45	**ONYU** *CYCLE* 07H00- 07H45	**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* 7H00– 7H45		**ONYU** *CYCLE* 09H05- 09H50	
			ONYU *BOXE CLUB* 08H40 – 09H25		**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* *10H00 - 10H45*	**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* *10H00 - 10H45*
ONYU *STEP* 09H30 – 10H15	**ONYU** *TEAM GO – Full Body* 09H30 – 10H15	**ONYU** *GAP* 09H30 – 10H15	**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* 09H30 – 10H15	**ONYU** *PUMP* 09H30 – 10H15	**ONYU** *PILATES* 11H00 – 11H45	**ONYU** *STRETCH MOBILITY* 11H00 - 11H45
ONYU *PILATES* 10H30 – 11H15	**ONYU** *CYCLE* 10H30 – 11H15	**ONYU** *PILATES* 10H30 – 11H15		**ONYU** *PILATES* 10H30 – 11H15		
	ONYU *HIDROGINÁSTICA* 10H30 – 11H15		**ONYU** *HIDROGINÁSTICA* 10H30 – 11H15			
				ONYU *65+* 11H30 – 12H15		
	ONYU *CYCLE – express* 12H30 – 13H00		**ONYU** *TEAM GO–express* 12H30 – 13H00			
ONYU *TEAM GO | STRENGHT* 18H30 – 19H15	**ONYU** *ZUMBA* 18H25 – 19H10	**ONYU** *Karaté* 18H45 – 19H30	**ONYU** *CYCLE* 18H15- 19H00			**ONYU** *KRAV MAGA* 17H30 – 18H15
ONYU *CYCLE* 19H30- 20H15	**ONYU** *STEP* 19H15 - 20H00	**ONYU** *HIDROGINÁSTICA* 19H15 – 20H00	**ONYU** *YOGA* 19H15 - 20H00	**ONYU** *STRENGTH ON WATER* 19H30 – 20H15		
ONYU *STRENGTH ON WATER* 19H45 – 20H30	**ONYU** *PILATES* 20H10 – 20H55	**ONYU** *TEAM GO | Circuit* 19H45– 20H15	**ONYU** *PILATES* 20H10 – 20H55	**ONYU** *STEP* 19H30 – 20H15		

MAIS INFORMAÇÕES:
GERAL@ONYU.PT

VAGAS LIMITADAS

TOTALLY FOCUSED

ONYU

Aulas Outubro

2ª MON	3ª TUE	4ª WED	5ª THU	6ª FRI	SÁB. SAT	DOM. SUN
ONYU *CYCLE* 07H00- 07H45	**ONYU** *STRETCH MOBILITY* 07H00 - 07H45	**ONYU** *CYCLE* 07H00- 07H45	**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* 7H00– 7H45		**ONYU** *CYCLE* 09H05- 09H50	
			ONYU *BOXE CLUB* 08H40 – 09H25		**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* *10H00 - 10H45*	**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* *10H00 - 10H45*
ONYU *STEP* 09H30 – 10H15	**ONYU** *TEAM GO – Full Body* 09H30 – 10H15	**ONYU** *GAP* 09H30 – 10H15	**ONYU** *TEAM GO-FULL BODY* 09H30 – 10H15	**ONYU** *PUMP* 09H30 – 10H15	**ONYU** *PILATES* 11H00 – 11H45	**ONYU** *STRETCH MOBILITY* 11H00 - 11H45
ONYU *PILATES* 10H30 – 11H15	**ONYU** *CYCLE* 10H30 – 11H15	**ONYU** *PILATES* 10H30 – 11H15		**ONYU** *PILATES* 10H30 – 11H15		
	ONYU *HIDROGINÁSTICA* 10H30 – 11H15		**ONYU** *HIDROGINÁSTICA* 10H30 – 11H15			
				ONYU *65+* 11H30 – 12H15		
	ONYU *CYCLE – express* 12H30 – 13H00		**ONYU** *TEAM GO–express* 12H30 – 13H00			
ONYU *TEAM GO | STRENGHT* 18H30 – 19H15	**ONYU** *ZUMBA* 18H25 – 19H10	**ONYU** *Karaté* 18H45 – 19H30	**ONYU** *CYCLE* 18H15- 19H00			**ONYU** *KRAV MAGA* 17H30 – 18H15
ONYU *CYCLE* 19H30- 20H15	**ONYU** *STEP* 19H15 - 20H00	**ONYU** *HIDROGINÁSTICA* 19H15 – 20H00	**ONYU** *YOGA* 19H15 - 20H00	**ONYU** *STRENGTH ON WATER* 19H30 – 20H15		
ONYU *STRENGTH ON WATER* 19H45 – 20H30	**ONYU** *PILATES* 20H10 – 20H55	**ONYU** *TEAM GO | Circuit* 19H45– 20H15	**ONYU** *PILATES* 20H10 – 20H55	**ONYU** *STEP* 19H30 – 20H15		

MAIS INFORMAÇÕES:
GERAL@ONYU.PT

VAGAS LIMITADAS