

Programação Desportiva CFC Inverno 2018

	estudio 1	estudio 2	estudio 3	estudio 4	estudio 1	estudio 2	estudio 3	estudio 4	estudio 1	estudio 2	estudio 3	estudio 4	estudio 1	estudio 2	estudio 3	estudio 4	estudio 1	estudio 2	estudio 3	estudio 4	estudio 1	estudio 2	estudio 3	estudio 4																																																																																																																																																																				
	2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira				Sabado				Domingo																																																																																																																																																																			
Almoço 12h30 - 14h00					<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro Cycling</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 12h45</td> <td>12h30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>14h00</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness			🕒 12h45	12h30			⌚ 45 min	🕒			👤 25	14h00			<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro CrossXTraining L7</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 12h45</td> <td>12h30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 12</td> <td>14h00</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Castanheiro CrossXTraining L7	Castanheiro Cardio-Fitness			🕒 12h45	12h30			⌚ 45 min	🕒			👤 12	14h00			<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro Cycling</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 12h45</td> <td>12h30</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>14h00</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>				Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness			🕒 12h45	12h30			⌚ 45 min	🕒			👤 25	14h00							<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYPUMP</td> <td>Castanheiro Cycling</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 10h00</td> <td>🕒 11h30</td> <td>09h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 25</td> <td>12h45</td> <td></td> </tr> </table>				LES MILLS BODYPUMP	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness		🕒 10h00	🕒 11h30	09h00		⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒		👤 25	👤 25	12h45		<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro TRX</td> <td>LES MILLS RPM™</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 10h00</td> <td>🕒 11h00</td> <td>09h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 60 min</td> <td>🕒</td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 12</td> <td>👤 25</td> <td>12h45</td> <td></td> </tr> </table>				Castanheiro TRX	LES MILLS RPM™	Castanheiro Cardio-Fitness		🕒 10h00	🕒 11h00	09h00		⌚ 60 min	⌚ 60 min	🕒		👤 12	👤 25	12h45																																																																																	
Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																											
🕒 12h45	12h30																																																																																																																																																																																											
⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																											
👤 25	14h00																																																																																																																																																																																											
Castanheiro CrossXTraining L7	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																											
🕒 12h45	12h30																																																																																																																																																																																											
⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																											
👤 12	14h00																																																																																																																																																																																											
Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																											
🕒 12h45	12h30																																																																																																																																																																																											
⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																											
👤 25	14h00																																																																																																																																																																																											
LES MILLS BODYPUMP	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																										
🕒 10h00	🕒 11h30	09h00																																																																																																																																																																																										
⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																										
👤 25	👤 25	12h45																																																																																																																																																																																										
Castanheiro TRX	LES MILLS RPM™	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																										
🕒 10h00	🕒 11h00	09h00																																																																																																																																																																																										
⌚ 60 min	⌚ 60 min	🕒																																																																																																																																																																																										
👤 12	👤 25	12h45																																																																																																																																																																																										
Tarde 17h15 - 21h15	<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYSTEP</td> <td>LES MILLS RPM™</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 18h00</td> <td>🕒 18h00</td> <td>17h15</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 25</td> <td>21h15</td> <td></td> </tr> </table>	LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS RPM™	Castanheiro Cardio-Fitness		🕒 18h00	🕒 18h00	17h15		⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒		👤 25	👤 25	21h15		<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYCOMBAT</td> <td>LES MILLS BODYBALANCE</td> <td>Castanheiro Cycling</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> </tr> <tr> <td>🕒 18h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 18h00</td> <td>17h15</td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> </tr> <tr> <td>👤 50</td> <td>👤 18</td> <td>👤 25</td> <td>21h15</td> </tr> </table>	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness	🕒 18h00	🕒 19h00	🕒 18h00	17h15	⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒	👤 50	👤 18	👤 25	21h15	<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYPUMP</td> <td>Castanheiro TRX</td> <td>LES MILLS RPM™</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> </tr> <tr> <td>🕒 18h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 18h00</td> <td>17h15</td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> </tr> <tr> <td>👤 50</td> <td>👤 12</td> <td>👤 25</td> <td>21h15</td> </tr> </table>	LES MILLS BODYPUMP	Castanheiro TRX	LES MILLS RPM™	Castanheiro Cardio-Fitness	🕒 18h00	🕒 19h00	🕒 18h00	17h15	⌚ 60 min	⌚ 45 min	⌚ 45 min	🕒	👤 50	👤 12	👤 25	21h15	<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYVIVE</td> <td>LES MILLS BODYPUMP</td> <td>Castanheiro Cycling</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> </tr> <tr> <td>🕒 18h00</td> <td>🕒 18h00</td> <td>🕒 18h00</td> <td>17h15</td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 16</td> <td>👤 25</td> <td>21h15</td> </tr> </table>	LES MILLS BODYVIVE	LES MILLS BODYPUMP	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness	🕒 18h00	🕒 18h00	🕒 18h00	17h15	⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒	👤 25	👤 16	👤 25	21h15	<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYSTEP</td> <td>Castanheiro CrossXTraining L7</td> <td>Castanheiro Cycling</td> <td>Castanheiro Cardio-Fitness</td> </tr> <tr> <td>🕒 18h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 18h00</td> <td>17h15</td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>🕒</td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 12</td> <td>👤 25</td> <td>21h15</td> </tr> </table>	LES MILLS BODYSTEP	Castanheiro CrossXTraining L7	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness	🕒 18h00	🕒 19h00	🕒 18h00	17h15	⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒	👤 25	👤 12	👤 25	21h15	<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYPUMP</td> <td>LES MILLS RPM™</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 60 min</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 25</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM™			🕒 19h00	🕒 19h00			⌚ 60 min	⌚ 60 min			👤 25	👤 25			<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro iFit</td> <td>Castanheiro CrossXTraining L7</td> <td>Castanheiro Cycling</td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 20h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 12</td> <td>👤 25</td> <td></td> </tr> </table>	Castanheiro iFit	Castanheiro CrossXTraining L7	Castanheiro Cycling		🕒 19h00	🕒 20h00	🕒 19h00		⌚ 60 min	⌚ 45 min	⌚ 45 min		👤 25	👤 12	👤 25		<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS POWER JUMP</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 19h00</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	LES MILLS POWER JUMP				🕒 19h00				⌚ 60 min				👤 25				<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro iFit</td> <td>LES MILLS BODYBALANCE</td> <td>Castanheiro Cycling</td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td>🕒 19h00</td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 60 min</td> <td>⌚ 45 min</td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td>👤 18</td> <td>👤 25</td> <td></td> </tr> </table>	Castanheiro iFit	LES MILLS BODYBALANCE	Castanheiro Cycling		🕒 19h00	🕒 19h00	🕒 19h00		⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min		👤 25	👤 18	👤 25		<table border="1"> <tr> <td>LES MILLS BODYCOMBAT</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 19h00</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 60 min</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 25</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	LES MILLS BODYCOMBAT				🕒 19h00				⌚ 60 min				👤 25				<table border="1"> <tr> <td>Castanheiro CrossXTraining L7</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>🕒 20h00</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⌚ 45 min</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>👤 12</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	Castanheiro CrossXTraining L7				🕒 20h00				⌚ 45 min				👤 12				<p>Aulas de grupo ①-O número máximo de participantes nas aulas de grupo encontra-se condicionado em função do espaço físico da sala, instrumentos e equipamentos disponíveis, sendo o mesmo controlado pelo <i>check-in de presença</i> efectuado na recepção 15 minutos antes do início das aulas; ②-Sempre que uma aula implique a utilização de equipamentos ou instrumentos, deverá o sócio responsabilizar-se pela sua adequada utilização, higienização e arrumação no final da aula; ③-Os sócios têm que se fazer acompanhar de uma toalha que deverão utilizar nos estúdios, e com a qual deverão limpar o suor dos equipamentos que utilizarem; ④-A utilização de qualquer máquina ou equipamento requer a consulta prévia do profissional responsável pela área na qual se encontra; ⑤-O vestuário dos sócios deverá estar limpo e ser adequado para a prática de exercício físico. Em caso de dúvida, o sócio deverá informar-se junto dos profissionais do CFC; • Os calçados utilizados para a prática das actividades dentro do CFC não poderão ser os utilizados fora das instalações do CFC; ⑥-A <i>entrada ou permanência no interior dos estúdios sem a presença do instrutor é expressamente proibida</i>; ⑦-O CFC reserva-se o direito de alterar, sem aviso prévio, os horários das aulas de grupo. No entanto, sempre que possível, os sócios serão avisados atempadamente; ⑧-A hora de início das aulas de grupo deverá ser respeitada pelo sócio, reservando-se ao CFC e ao professor, o direito de recusar a entrada do mesmo na respectiva aula já iniciada.</p> <p>Aulas experimentais ①-O interessado em associar-se ao CFC poderá fazer um dia experimental de aulas de grupo, a ser marcado com antecedência, na recepção das instalações ou através do envio de email para cfc@tetrapl.pt; ②-Ao visitante no momento do Check In, será entregue para preenchimento um Termo de Responsabilidade de Aptidão para Actividade Física, responsabilizando-se pela sua condição de saúde para praticar as modalidades que pretende experimentar. ③-As aulas experimentais e os convidados têm de se fazer acompanhar do cartão de cidadão; ④-Aquele que já for sócio, poderá trazer um (1) convidado diferente por mês, para realizar aulas de grupo, a título experimental, que deverão proceder da mesma forma prevista nos itens anteriores. ⑤-Os convidados ficam sujeitos às mesmas regras e condições de utilização do CFC aplicáveis aos sócios; ⑥-Os sócios do CFC serão responsáveis pela presença dos seus convidados. ⑦-À Direcção do CFC reserva-se o direito de admissão dos convidados.</p>
LES MILLS BODYSTEP	LES MILLS RPM™	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																										
🕒 18h00	🕒 18h00	17h15																																																																																																																																																																																										
⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																										
👤 25	👤 25	21h15																																																																																																																																																																																										
LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYBALANCE	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																									
🕒 18h00	🕒 19h00	🕒 18h00	17h15																																																																																																																																																																																									
⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																									
👤 50	👤 18	👤 25	21h15																																																																																																																																																																																									
LES MILLS BODYPUMP	Castanheiro TRX	LES MILLS RPM™	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																									
🕒 18h00	🕒 19h00	🕒 18h00	17h15																																																																																																																																																																																									
⌚ 60 min	⌚ 45 min	⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																									
👤 50	👤 12	👤 25	21h15																																																																																																																																																																																									
LES MILLS BODYVIVE	LES MILLS BODYPUMP	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																									
🕒 18h00	🕒 18h00	🕒 18h00	17h15																																																																																																																																																																																									
⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																									
👤 25	👤 16	👤 25	21h15																																																																																																																																																																																									
LES MILLS BODYSTEP	Castanheiro CrossXTraining L7	Castanheiro Cycling	Castanheiro Cardio-Fitness																																																																																																																																																																																									
🕒 18h00	🕒 19h00	🕒 18h00	17h15																																																																																																																																																																																									
⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min	🕒																																																																																																																																																																																									
👤 25	👤 12	👤 25	21h15																																																																																																																																																																																									
LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS RPM™																																																																																																																																																																																											
🕒 19h00	🕒 19h00																																																																																																																																																																																											
⌚ 60 min	⌚ 60 min																																																																																																																																																																																											
👤 25	👤 25																																																																																																																																																																																											
Castanheiro iFit	Castanheiro CrossXTraining L7	Castanheiro Cycling																																																																																																																																																																																										
🕒 19h00	🕒 20h00	🕒 19h00																																																																																																																																																																																										
⌚ 60 min	⌚ 45 min	⌚ 45 min																																																																																																																																																																																										
👤 25	👤 12	👤 25																																																																																																																																																																																										
LES MILLS POWER JUMP																																																																																																																																																																																												
🕒 19h00																																																																																																																																																																																												
⌚ 60 min																																																																																																																																																																																												
👤 25																																																																																																																																																																																												
Castanheiro iFit	LES MILLS BODYBALANCE	Castanheiro Cycling																																																																																																																																																																																										
🕒 19h00	🕒 19h00	🕒 19h00																																																																																																																																																																																										
⌚ 60 min	⌚ 60 min	⌚ 45 min																																																																																																																																																																																										
👤 25	👤 18	👤 25																																																																																																																																																																																										
LES MILLS BODYCOMBAT																																																																																																																																																																																												
🕒 19h00																																																																																																																																																																																												
⌚ 60 min																																																																																																																																																																																												
👤 25																																																																																																																																																																																												
Castanheiro CrossXTraining L7																																																																																																																																																																																												
🕒 20h00																																																																																																																																																																																												
⌚ 45 min																																																																																																																																																																																												
👤 12																																																																																																																																																																																												

