



	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
7:00	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB		
8:00	OB		OB		OB		OB		OB		YOGA	
8:30	OB		OB		OB		OB		OB			
9:00	OB		OB		OB		OB		OB		OCR	
10:00	OB		OB		ALPHA SENIORES	OB	OB		OB		WOD	
11:15	OB		OB		OB		OB		OB		WOD	ALPHA KIDS
11:30	OB		OB		OB		OB		OB			
12:00	OB		OB		OB		OB		OB			
12:30	WOD	OB	WOD	YOGA	OB	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB	
13:00	OB		OB		OB		OB		OB			
15:00	OB		OB		OB		OB		OB			
16:00	OB		OB		OB		OB		OB			
17:00	WEIGHT LIFTING	OB	OB		OB		OB		OB			
17:30	OB		OB		WEIGHT LIFTING	OB	OB		WEIGHT LIFTING	OB		
18:00	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB		
18:30	COMET	OB	OCR	OB	OB		OCR	OB	CROSSLIFT	OB		
19:15	WOD	OB	WOD	OB	WOD	OB	WOD	YOGA	WOD	OB		
20:00	OB		OB		COMET	OB	OB					
20:30	WOD	OB	WOD	OB	OB		WOD	OB				

#### OPEN BOX

Equipamento e área específica da Box destinada à utilização individual com supervisão; **OB** Poderá ser sujeito a marcação e poderá haver restrições de áreas e equipamento a utilizar.

#### COMET

Aula focada no endurance cárdio respiratório e resistência muscular.

#### WEIGHTLIFTING

Aula indicada para quem quer evoluir nos movimentos olímpicos de levantamento de peso, o objectivo é trabalhar técnica e força.

#### WOD

(Workout Of The Day) Aula de 60 minutos com Warm up, Skill ou Strength e Workout de Alta intensidade.

#### OCR

(Obstacle Course Racing): Aulas com duração de 60 a 75 minutos de preparação para provas de obstáculos. Decorrem num espaço específico da Box e no exterior.

#### ALPHA KIDS

Aula de 50 minutos destinada a crianças entre os 5 e os 10 anos.

#### GYMNASTICS

Aulas de 60 minutos com enfoque nas técnicas de ginástica com o objetivo de desenvolvimento de força, controle do core e consciência corporal.

#### CROSSLIFT

Treino de força com cargas externas (Weightlifting, Powerlifting, Strongman e Kettlebell) executado em alta intensidade. Metodologia criada por Klokov e testada na Rússia por atletas de alta competição.

#### ALPHA SENIORES

Aula de Crossfit com a duração de 60 minutos destinada a atletas com +55 anos.