

MAPA de AULAS

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

| | | | | | | |
|-------|-----------------------------------|--|--|---------------------------------|-------------------------|-------|
| 07:15 | LOCALIZADA Marta | | | | PILATES Marta | 07:15 |
| 07:45 | | PILATES CLÍNICO Pedro Duarte | LOCALIZADA Marta | | | 07:45 |
| 08:30 | PILATES Soraia | | | RPG Pedro Duarte | | 08:30 |
| 09:15 | | | | | | 09:15 |
| 09:30 | LOCALIZADA Soraia | TAI-CHI Mário Machado | YÔGA Ana Filipa | TAI-CHI Mário Machado | LOCALIZADA Soraia | 09:30 |
| 10:30 | LOCALIZADA Universidade Sénior | RPG Pedro Duarte | Danças de Salão (10h20) Universidade Sénior | PILATES CLÍNICO Pedro Duarte | LOCALIZADA Sandra | 10:30 |
| 11:30 | | | PILATES Carla | | DanceFIT Tatiana | 11:30 |
| 12:30 | DANÇA - RITMOS Carla | ZUMBA Rui Fernandes | LOCALIZADA Carla | ZUMBA Miminho | ZUMBA Rui Fernandes | 12:30 |
| 13:00 | | | | | | 13:00 |
| 15:00 | | Treino de Força (14h30) Universidade Sénior | | | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | 16:00 |
| 16:30 | | PILATES Sandra | | PILATES Sandra | | 16:30 |
| 17:30 | | TAI-CHI Mário Machado | LOCALIZADA Soraia | | LOCALIZADA Marta | 17:30 |
| 18:15 | LOCALIZADA Sandra | YÔGA Ana Filipa | DanceFIT Tatiana | YÔGA Ana Filipa | PILATES Marta | 18:15 |
| 19:00 | PILATES Sandra | | PILATES Soraia | | DANÇA - RITMOS Carla | 19:00 |

MAPA de AULAS



Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

07:15

07:15

07:45

07:45

08:30

08:30

09:15

09:15

09:30

09:30

10:00

10:00

10:15

10:15

10:30

10:30

11:30

11:30

12:50

12:30

15:30

15:30

16:00

16:00

16:30

16:30

17:30

17:30

18:15

18:15

18:30

18:30

19:20

19:20

HIDROTERAPIA

Pedro Duarte

HIDROTERAPIA

Pedro Duarte

NATAÇÃO COLÉGIO AFL

Sandra

NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ.

Rosário/Vladimira

NATAÇÃO INTER./BÉBÉS

Rosário/Vladimira

HIDROGINÁSTICA

Vladimira

HIDROGINÁSTICA

Vladimira

HIDROGINÁSTICA

Soraia

HIDROGINÁSTICA

Carla

HIDROGINÁSTICA

Soraia

HIDROGINÁSTICA

Manu

Hidroterapia (11h15)

Universidade Sénior

NATAÇÃO KIDS/ADULTOS

Manu

HIDROGINÁSTICA

Tenente

HIDROGINÁSTICA

Tenente

HIDROGINÁSTICA

Sandra

HIDROGINÁSTICA

Renato

HIDROGINÁSTICA

Sandra

HIDROGINÁSTICA

Renato

HIDROGINÁSTICA

Sandra

HIDROGINÁSTICA

Soraia

NATAÇÃO INICIAÇÃO

Vladimira

NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ.

Rosário/Vladimira

NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ.

Rosário/Vladimira

NATAÇÃO ADULTOS

Vladimira

HIDROGINÁSTICA

Vladimira

NATAÇÃO ADULTOS

Vladimira

HIDROGINÁSTICA

Vladimira