

# 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 Marta	LOCALIZADA Marta			07:45	
08:30	PILATES Soraila			RPG Renato		08:30	
09:15						09:15	
09:30	LOCALIZADA Soraila	TAI-CHI Mário Machado	YOGA Ana Filipa	TAI-CHI Mário Machado	LOCALIZADA Soraila	PILATES Sandra	09:30
10:30	LOCALIZADA Universidade Sénior		Danças de Salão (10h20) Universidade Sénior	PILATES CLÍNICO Marta	YOGA Ana Filipa	LOCALIZADA Sandra	10:30
11:30		RPG Paulo Dinis	PILATES Marta			DanceFIT Tatiana	11:30
12:30	STEPDANCE Miminho	ZUMBA Rui Fernandes	PUMP ABF Marta	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 Soraila		LOCALIZADA Marta		17:30
18:15	LOCALIZADA Sandra	YOGA Ana Filipa	DanceFIT Tatiana	YOGA Ana Filipa	PILATES Marta		18:15
19:00	PILATES Sandra	PUMP ABF Marta	PILATES Soraila	PUMP ABF Carla	DanceFIT Tatiana		19:00

# MAPA de AULAS



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:15						07:15
07:45				HIDROTERAPIA Sandra		07:45
08:30		HIDROTERAPIA Renato				08:30
09:15						NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ. Rosário/Vladimira
09:30			NATAÇÃO COLÉGIO AFL Sandra			09:30
10:00						NATAÇÃO INTER./BEBÊS Rosário/Vladimira
10:15		HIDROGINÁSTICA Vladimira		HIDROGINÁSTICA Vladimira		10:15
10:30	HIDROGINÁSTICA Soraisa		HIDROGINÁSTICA Sandra		HIDROGINÁSTICA Soraisa	10:30
11:30				Hidroterapia (1h15) Universidade Sênior		HIDROGINÁSTICA Meme NATAÇÃO ADULTOS Meme
12:50	HIDROGINÁSTICA Tenente		HIDROGINÁSTICA Tenente			12:30
15:30	HIDROGINÁSTICA Sandra	HIDROGINÁSTICA Renato	HIDROTERAPIA Sandra	HIDROGINÁSTICA Renato	HIDROGINÁSTICA Sandra	15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:30						17:30
18:15			HIDROGINÁSTICA Soraisa			18:15
18:30	NATAÇÃO INICIAÇÃO Vladimira	NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ. Vladimira		NAT. INICIAÇÃO/AVANÇ. Vladimira		18:30
19:20	NATAÇÃO ADULTOS Vladimira	HIDROGINÁSTICA Vladimira	NATAÇÃO ADULTOS Vladimira	HIDROGINÁSTICA Vladimira		19:20