

# MAPA de AULAS

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

07:45		<b>PILATES CLÍNICO</b> Pedro Duarte		<b>HIDROTERAPIA</b> Pedro Duarte		07:45
08:30	<b>PILATES</b> Soraia	<b>RPG</b> Pedro Duarte		<b>PILATES CLÍNICO</b> Pedro Duarte		08:30
09:15				<b>TAI-CHI</b> Mário Machado		
09:30	<b>LOCALIZADA</b> Soraia		<b>YÔGA</b> Ana Filipa		<b>LOCALIZADA</b> Soraia	09:30
10:00						10:00
10:30	<b>HIDROGINÁSTICA</b> Soraia	<b>TAI-CHI</b> Mário Machado	<b>HIDROGINÁSTICA</b> Carla	<b>PILATES</b> Marta	<b>HIDROGINÁSTICA</b> Carla	10:30
11:30					<b>ZUMBA</b> Rui Fernandes	11:30
12:15					<b>HIDROGINÁSTICA</b> Leila	12:15
12:30	<b>DANÇA - RITMOS</b> Carla	<b>ZUMBA</b> Rui Fernandes	<b>ZUMBA</b> Miminho			12:30
13:00						13:00
13:15			<b>LOCALIZADA</b> Soraia			15:00
15:00		<b>HIDROGINÁSTICA</b> Sandra			<b>HIDROGINÁSTICA</b> Sandra	15:00
15:30	<b>HIDROGINÁSTICA</b> Sandra					15:30
16:00						16:00
16:30	<b>PILATES</b> Sandra			<b>PILATES</b> Sandra		16:30
17:15		<b>TAI-CHI</b> Mário Machado				17:15
17:30			<b>LOCALIZADA</b> Soraia	<b>HIDROGINÁSTICA</b> Sandra		17:30
18:15	<b>LOCALIZADA</b> Sandra		<b>HIDROGINÁSTICA</b> Soraia	<b>YÔGA</b> Ana Filipa	<b>PILATES</b> Marta	18:15
19:00	<b>HIIT</b> Sandra	<b>YÔGA</b> Ana Filipa	<b>PILATES</b> Soraia		<b>DANÇA - RITMOS</b> Carla	19:00