

MAPA de AULAS

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:45		PILATES CLÍNICO Pedro Duarte		HIDROTERAPIA Pedro Duarte		07:45
08:30	PILATES Soraia	RPG Pedro Duarte		PILATES CLÍNICO Pedro Duarte		08:30
09:15	LOCALIZADA Soraia			TAI-CHI Mário Machado		
09:30			YÔGA Ana Filipa		LOCALIZADA Soraia	09:30
10:00						10:00
10:30	HIDROGINÁSTICA Soraia	TAI-CHI Mário Machado	HIDROGINÁSTICA Carla		HIDROGINÁSTICA Carla	HIDROGINÁSTICA Manu
11:30				PILATES Pedro Duarte	ZUMBA Rui Fernandes	PILATES Sandra
12:15			CROSS TRAIN. Sofia		HIDROGINÁSTICA Leila	NATAÇÃO KIDS Manu
12:30	DANÇA - RITMOS Carla	ZUMBA Rui Fernandes				11:30
13:00			Localizada Sofia			12:15
15:00		HIDROGINÁSTICA Sandra			HIDROGINÁSTICA Sandra	12:30
15:30	HIDROGINÁSTICA Sandra					13:00
16:00			ZUMBA Miminho			15:00
16:30	PILATES Sandra			PILATES Sandra		15:30
17:15		TAI-CHI Mário Machado				16:00
17:30			DANÇA Ni Alves	HIDROGINÁSTICA Sandra		16:30
18:15	LOCALIZADA Sofia	GAP Ni Alves	HIDROGINÁSTICA Soraia	YÔGA Ana Filipa	PILATES Ni Alves	17:15
19:00	HIIT Sofia	YÔGA Ana Filipa	PILATES Soraia		DANÇA - RITMOS Carla	17:30
						18:15
						19:00