

# HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - FITNESS, CORPO & MENTE

Segunda

Terça

Quarta

Quinta








Sexta

Sábado

Manhã

			07:10 60'	Ashtanga Yoga	P2												
09:00 50'	Tai Chi I	P2	09:00 45'	Postura & Along.	P1	09:00 50'	Tai Chi II	P2			09:00 50'	Tai Chi I	Exter. P2	09:05 45'	Pilates I	P1	
09:05 45'	Pilates II	P1	09:10 90'	Ashtanga Yoga	P2	09:05 45'	Pilates II	P1	09:10 90'	Ashtanga Yoga	P2	09:00 45'	Postura & Along.	P1	09:05 90'	Ashtanga Yoga	P2
09:50 50'	Tai Chi II	P2				09:50 50'	Tai Chi III	P2				09:50 50'	Tai Chi III	Exter. P2	09:50 45'	Pilates II	P1
10:00 45'	Pilates I	P1	10:00 45'	Pilates II	P1	10:00 45'	Pilates I	P1	10:00 45'	Pilates II	P1	10:00 45'	Postura & Along.	P1			
10:45 90'	Ashtanga Yoga	P2										10:45 45'	Pilates I	P1			
10:45 45'	Pilates I	P1	11:00 45'	Pilates I	P1	11:00 45'	Total Condicion.	P0	11:00 45'	Pilates I	P1						
11:00 45'	Total Condicion.	P0															

Tarde

			13:15 45'	Pilates	P1												
			17:45 45'	Yoga Crianças	P1												
18:45 45'	Total Condicion.	P0	18:35 45'		P0				18:35 45'	Total Condicion.	P0						
18:45 45'	Pilates	P1				18:45 45'		P0				18:45 45'		P0	Domingo		
19:35 30'	Step	P0	19:20 45'		P0	19:35 30'		P0	19:20 45'		P0	19:30 30'		P0			
19:35 45'	Pilates	P1										19:25 45'	Pilates	P1			
20:20 90'	Ashtanga Yoga	P2										20:15 45'	Pilates	P1			
						20:40 60'	Ashtanga Yoga	P2	20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2						

**SALA DE EXERCÍCIO**  
**2ª A 6ª 07H-22H30**  
**SÁB. 09H-19H**  
**DOM. 10H-14H**  
**FERIADOS 10H-19H**

Legenda das cores	
Corpo & Mente	
Resistência / Tônus Muscular	
Cardio / Perda de Peso	

# HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - DANÇA E ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						09:10 50' <b>Ballet IV</b> P0 Mariana
						10:00 90' <b>Ballet V</b> P0 Mariana
Almoço		15:30 60' <b>Danças do Mundo (Inic. + Intermédios)</b> P1 Vanessa		13:15 60' <b>Ritmos Latinos</b> P2 Rui C.		10:35 55' <b>Sapateado</b> P1 Juana
				15:30 60' <b>Danças do Mundo (Intermédios)</b> P1 Rui	16:30 50' <b>Ballet Pontas</b> P1 Mariana	11:30 55' <b>Ballet Adultos</b> P0 Mariana
Tarde	17:00 50' <b>Ballet IV</b> P0 Mariana	17:00 45' <b>Contemporâneo I</b> P0 Eva S.	17:00 50' <b>Hip Hop I</b> P0 Cat&Sof	17:00 45' <b>Contemporâneo I</b> P0 Eva S.	17:00 45' <b>Judo I</b> P2 Chantre	11:30 45' <b>Pré-Ballet + Ballet I</b> P2 Rute
	17:00 45' <b>Hip Hop kids I</b> P1 Cat&Sof		17:20 45' <b>Ballet I</b> P1 Mariana	17:00 45' <b>Barra de Chão</b> P1 Mariana	17:20 45' <b>Ballet I</b> P1 Mariana	12:00 60' <b>Ritmos Latinos</b> P1 Rui C.
		17:45 45' <b>Ballet III</b> P0 Mariana	17:50 50' <b>Hip Hop II</b> P0 Cat&Sof	17:45 45' <b>Ballet III</b> P0 Mariana	17:45 45' <b>Judo I</b> P2 Chantre	12:25 55' <b>Contemp. Adultos</b> P0 Marta
	17:45 45' <b>Hip Hop kids I</b> P1 Cat&Sof	18:00 45' <b>Karate I</b> P2 Kika	18:05 45' <b>Ballet II</b> P1 Mariana	17:45 45' <b>Hip Hop Kids I</b> P1 Cat&Sof	17:50 50' <b>Hip Hop II</b> P0 Cat&Sof	
	17:45 45' <b>Hip Hop Kids II</b> P2 Cat&Sof	18:35 60' <b>Sevilhanas I</b> P1 Isabel	18:10 45' <b>Judo I</b> P2 Chantre	18:00 45' <b>Karate I</b> P2 Fred.	18:05 45' <b>Ballet II</b> P1 Mariana	<b>Domingo</b>
	17:50 50' <b>Ballet V</b> P0 Mariana	18:45 45' <b>Karate II</b> P2 Kika	18:50 50' <b>Hip Hop III</b> P1 Cat&Sof	18:30 45' <b>Hip Hop Kids II</b> P1 Cat&Sof	18:30 45' <b>Judo II</b> P2 Chantre	
	18:30 45' <b>Hip Hop Kids II</b> P2 Cat&Sof	19:30 50' <b>Karate III</b> P2 Kika	18:55 45' <b>Judo II</b> P2 Chantre	18:45 45' <b>Karate II</b> P2 Fred.	18:50 50' <b>Hip Hop III</b> P1 Cat&Sof	
	19:20 55' <b>Danças de Salão (Iniciados)</b> P2 Vanessa	19:35 60' <b>Sevilhanas III</b> P1 Isabel	19:40 50' <b>Hip Hop IV</b> P1 Cat&Sof	19:30 50' <b>Karate III</b> P2 Fred.	19:15 75' <b>Judo III</b> P2 Chantre	
		20:05 50' <b>Contemporâneo. II</b> P0 Teresa	19:40 50' <b>Judo III</b> P2 Chantre	20:05 50' <b>Contemp. II</b> P0 Marta	19:40 50' <b>Hip Hop IV</b> P1 Cat&Sof	
		20:35 60' <b>Flamenco II</b> P1 Isabel	20:10 55' <b>Danças de Salão (nível 1)</b> P0 Vanessa		20:05 90' <b>Kizomba</b> P0 Anita	
20:20 55' <b>Danças de Salão (nível 2)</b> P0 Vanessa	20:40 50' <b>Hip Hop Adultos</b> P2 Cat&Sof	20:35 60' <b>Ballet Adultos</b> P1 Teresa		20:30 50' <b>Hip Hop Adultos</b> P1 Cat&Sof		
20:30 60' <b>Tec.Base Ballet Adul.</b> P1 Samuel	20:55 50' <b>Contemporâneo III</b> P0 Teresa	21:05 55' <b>Danças de Salão (nível 3)</b> P0 Vanessa	20:55 50' <b>Contemp. III</b> P0 Marta			
	21:35 60' <b>Sevilhanas II</b> P1 Isabel					
21:15 55' <b>Danças de Salão (Avançado)</b> P0 Vanessa	21:45 50' <b>Contemporâneo IV</b> P0 Teresa	21:40 60' <b>Flamenco I</b> P1 Isabel	21:45 50' <b>Contemp. IV</b> P0 Marta			

Legenda: P (Piso da aula presencial)

BALLET
DANÇA CONTEMP.
DANÇAS DO MUNDO
DANÇAS DE SALÃO

FLAMENCO
HIP HOP
JUDO
KARATE

KIZOMBA
SAPATEADO
RITMOS LATINOS
SEVILHANAS

**Outros Horários**  
**Futsal** - Informações na recepção do Clube  
**Corfebol** - Informações na recepção do Clube  
**Música** - 1 ou 2 vezes por semana - dias e horário a definir