

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

CLUBE DE CARNAXIDE - MAPA DE AULAS - AGOSTO 2024 - 1ª QUINZENA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
			09:10 90' ASTHANGA YOGA P2		09:05 90' ASHTANGA YOGA P2	
			13:15 60' RITMOS LATINOS P1		12:00 60' RITMOS LATINOS P1	
			18:35 45' TOTAL COND. P0	18:45 45' BODY ATTACK P0		
			19:20 45' ZUMBA P0	19:30 30' BODY PUMP P0		
			20:00 90' ASHTANGA YOGA P2			
5	6	7	8	9	10	11
09:30 45' PILATES P1	09:30 45' POSTURA & ALONG. P1	09:00 60' TAI CHI P2	13:15 60' RITMOS LATINOS P1	09:00 60' TAI CHI P2	12:00 60' RITMOS LATINOS P1	
		09:30 45' PILATES P1				
		16:35 45' BALLET I + II P1				
18:30 45' PILATES P1	17:00 45' BARRA DE CHÃO P1	17:20 45' BALLET III + IV P1				
18:45 45' TOTAL COND. P0		18:05 45' BALLET PONTAS P1				
19:35 30' STEP P0	17:45 45' BALLET V + ADULTOS P1	18:30 45' PILATES P2				
	18:35 45' 3B P0	18:45 45' BODY PUMP P0	18:35 45' TOTAL COND. P0	18:45 45' BODY ATTACK P0		
	19:20 45' ZUMBA P0	19:35 30' CORE P0	19:20 45' ZUMBA P0	19:30 30' BODY PUMP P0		
		20:35 60' BALLET ADULTOS P1				

CLUBE DE CARNAXIDE - MAPA DE AULAS - AGOSTO 2024 - 2ª QUINZENA

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
26	27	28	29	30	31
	09:30 45' POSTURA & ALONG. P1		09:10 90' ASHTANGA YOGA P2		09:05 90' ASHTANGA YOGA P2
10:30 90' ASHTANGA YOGA P2					
17:00 45' BARRA DE CHÃO P1	16:10 45' BALLET I + II P1				
17:45 45' BALLET V + ADULTOS P1	16:55 45' BALLET III + IV P1				
17:00 50' HIP HOP KIDS GERAL P2	17:45 45' BALLET PONTAS P1	17:00 50' HIP HOP KIDS GERAL P1			
18:00 50' HIP HOP I + II P2		18:00 50' HIP HOP I + II P1			
19:00 50' HIP HOP III + IV P2		19:00 50' HIP HOP III + IV P1			
20:00 50' HIP HOP ADULTOS P2		20:00 50' HIP HOP ADULTOS P1			
18:45 45' TOTAL COND. P0	18:35 45' 3B P0	18:45 45' BODY PUMP P0	18:35 45' TOTAL COND. P0	18:45 45' BODY PUMP P0	
19:35 30' STEP P0	19:20 45' ZUMBA P0		19:20 45' ZUMBA P0		
20:00 90' ASHTANGA YOGA P2			20:00 90' ASHTANGA YOGA P2		
		20:35 60' BALLET ADULTOS P1			