

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	P0	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	P0	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												
			17:40 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'	LES MILLS BODYPUMP	P0				18:45 45'	LES MILLS BODYATTACK	P0			
19:35 30'	Step	P0	19:20 45'		P0	19:35 30'	CORE	P0	19:20 45'		P0	19:30 30'	LES MILLS BODYPUMP	P0			
19:35 45'	Pilates	P1							19:25 45'	Pilates	P1						
20:20 45'	Pilates	P1							20:15 45'	Pilates	P1						
20:20 90'	Ashtanga Yoga	P2				20:40 60'	Ashtanga Yoga	P2	20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2						

Domingo

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 06H-22H30
SÁB. E FERIADOS 09H-19H
DOM. 10H-14H

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

Sábado

Noite

									09:10 50'			Ballet IV + V			P0 Mariana																				
									10:00 45'			Ballet Pontas II			P0 Mariana																				
									10:35 50'			Sapateado II			P1 Juana																				
			15:30 60'			Dancas do Mundo (Inic. + Intermédios)			P1 Vanessa						10:45 45'			Barra de Chão			P0 Mariana														
									16:35 45'			Ballet V			P1 Mariana						17:00 50'			Hip Hop I			P0 Cat&Sof								
			17:00 45'			Contemporâneo I			P0 Mariana															17:00 50'			Hip Hop I			P0 Cat&Sof					
			17:45 45'			Ballet III			P0 Mariana															17:20 45'			Ballet I			P1 Mariana					
																								17:50 50'			Hip Hop II			P0 Cat&Sof					
17:45 45'			Hip Hop kids I			P1 Cat&Sof			18:00 45'			Karate I			P2 Ferreira			18:05 45'			Ballet II			P1 Mariana			17:00 45'			Contemporâneo I			P0 Mariana		
									18:30 50'			Sevilhanas I			P1 Isabel			18:10 45'			Judo I			P2 Chantre			17:45 45'			Ballet III			P0 Mariana		
									18:45 45'			Karate II			P2 Ferreira			18:50 50'			Hip Hop III			P1 Cat&Sof			17:45 45'			Hip Hop Kids I			P1 Cat&Sof		
18:30 45'			Hip Hop Kids II			P2 Cat&Sof			19:30 50'			Karate III			P2 Ferreira			18:55 45'			Judo II			P2 Chantre			18:00 45'			Karate I			P2 Ferreira		
19:20 55'			Danças de Salão (Iniciados)			P2 Vanessa			19:20 50'			Sevilhanas III			P1 Isabel			19:40 50'			Hip Hop IV			P1 Cat&Sof			18:30 45'			Judo II			P2 Chantre		
									20:05 50'			Contemporâneo. II			P0 Andreia			19:40 50'			Judo III			P2 Chantre			18:50 50'			Hip Hop III			P1 Cat&Sof		
									20:10 60'			Flamenco II			P1 Isabel			20:10 55'			Danças de Salão (nível 1)			P0 Vanessa			18:30 45'			Judo III			P2 Chantre		
20:20 55'			Danças de Salão (nível 2)			P0 Vanessa			20:40 50'			Hip Hop Adultos			P2 Cat&Sof			20:35 60'			Ballet Adultos I			P1 Samuel			18:50 45'			Karate II			P2 Ferreira		
21:15 55'			Danças de Salão (Avançado)			P0 Vanessa			20:55 50'			Contemporâneo III			P0 Andreia			21:05 55'			Danças de Salão (nível 3)			P0 Vanessa			19:30 50'			Karate III			P2 Ferreira		
									21:00 50'			Sevilhanas II			P1 Isabel												20:05 50'			Contemp. II			P0 Andreia		
									21:45 50'			Contemporâneo IV			P0 Andreia												20:05 90'			Kizomba			P0 Anita		
									21:50 50'			Flamenco I			P1 Isabel												20:30 50'			Hip Hop Adultos			P1 Cat&Sof		
																											21:00 45'			Ballet Pontas I			P1 Mariana		
																											21:45 50'			Contemp. IV			P0 Andreia		

BALLET
DANÇA CONTEMP.
DANÇAS DO MUNDO
DANÇAS DE SALÃO
FLAMENCO
HIP HOP
JUDO
KARATE
KIZOMBA
SAPATEADO
RITMOS LATINOS
SEVILHANAS

SEVILHANAS

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - FITNESS, CORPO & MENTE - de 1 a 3 de Agosto 2025

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Manhã

09:05 45'	Pilates I	P1
09:05 90'	Ashtanga Yoga	P2
09:50 45'	Pilates II	P1

10:00 45'	Postura & Along.	P1
10:45 45'	Pilates	P1

Tarde

Domingo

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 06H-22H30
SÁB. E FERIADOS 09H-19H
DOM. 10H-14H

Legenda das cores

Corpo & Mente

Resistência / Tônus Muscular

Cardio / Perda de Peso

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - de 4 a 10 de Agosto 2025

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Manhã

Tarde

[illegible]

17:30 45'	Hip Hop kids	P1 Cat&Sof	17:40 45'	Yoga Crianças	P1	17:30 45'	Hip Hop kids	P1 Cat&Sof	18:35 45'	Total Condicion.	P0	18:45 45'	3B	P0
18:45 45'	Total Condicion.	P0	18:35 45'	3B	P0	18:45 45'	Hip Hop I + II	P2 Cat&Sof	19:05 50'	Barra de Chão	P1 Marta	19:35 45'	Hip Hop III + IV	P2 Cat&Sof
18:45 45'	Hip Hop I + II	P2 Cat&Sof	19:05 50'	Barra de Chão	P1 Marta	19:35 45'	Hip Hop III + IV	P2 Cat&Sof	19:20 45'	ZUMBA	P0	19:20 45'	ZUMBA	P0
19:35 30'	Step	P0	19:20 45'	ZUMBA	P0	19:25 45'	Hip Hop Adultos	P0 Cat&Sof	19:25 45'	Pilates	P1	19:30 50'	Ritmos Latinos	P2 Rui C.
19:35 45'	Pilates	P1	19:30 50'	Ritmos Latinos	P2 Rui C.	20:35 60'	Ballet Adultos I	P1 Samuel	20:25 45'	Hip Hop Adultos	P0 Cat&Sof	20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2
19:35 45'	Hip Hop III + IV	P2 Cat&Sof	20:05 50'	Contemporâneo	P0 Marta	20:40 60'	Ashtanga Yoga	P2	20:25 45'	Hip Hop Adultos	P0 Cat&Sof	20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2
20:25 45'	Hip Hop Adultos	P0 Cat&Sof												
20:20 90'	Ashtanga Yoga	P2												

Domingo

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 06H-22H30
SÁB. E FERIADOS 09H-19H
DOM. 10H-14H

Legenda das cores

Corpo & Mente

Resistência / Tônus Muscular

Cardio / Perda de Peso

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - de 11 a 17 de Agosto 2025

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Manhã

09:05 45'	Pilates	P1
--------------	---------	----

09:00 50'	Tai Chi I	P2
09:05 45'	Pilates	P0
09:50 50'	Tai Chi II + III	P2

09:05 45'	Pilates I	P1
09:50 45'	Pilates II	P1

Tarde

17:30 45'	Hip Hop kids	P1 Cat&Sof
18:45 45'	Total Condicion.	P0
18:45 45'	Hip Hop I + II	P2 Cat&Sof
19:35 30'	Step	P0
19:35 45'	Pilates	P1
19:35 45'	Hip Hop III + IV	P2 Cat&Sof
20:25 45'	Hip Hop Adultos	P0 Cat&Sof

18:40 50'	Barra de Chão	P1 Marta
19:30 50'	Ritmos Latinos	P2 Rui C.
20:05 50'	Contemporâneo	P0 Marta

17:30 45'	Hip Hop kids	P1 Cat&Sof
18:45 45'	Hip Hop I + II	P2 Cat&Sof
19:35 45'	Hip Hop III + IV	P2 Cat&Sof
20:25 45'	Hip Hop Adultos	P0 Cat&Sof

18:35 45'	Total Condicion.	P0
19:25 45'	Pilates	P1
19:30 50'	Ritmos Latinos	P2 Rui C.

Domingo

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 06H-22H30
SÁB. E FERIADOS 09H-19H
DOM. 10H-14H

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

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - de 18 a 24 de Agosto 2025

SegundaTerçaQuartaQuintaSextaSábado

Manhã

09:05 45'	Pilates	P1 Tânia	09:00 50'	Tai Chi I	P2 Marco	09:05 45'	Pilates I	P1 Tânia
			09:05 45'	Pilates	P0 Tânia			
			09:50 50'	Tai Chi II + III	P2 Marco	09:50 45'	Pilates II	P1 Tânia

Tarde

18:45 45'	Total Condicion.	P0 Carlos	18:35 45'	3B	P0 Bruna	18:35 45'	Total Condicion.	P0 Carlos	18:45 45'	3B	P0 Bruna
19:35 30'	Step	P0	19:20 45'	ZUMBA	P0 Bruna	18:40 50'	Barra de Chão	P2 Marta			
19:35 45'	Pilates	P1 Tânia	19:30 50'	Ritmos Latinos	P2 Rui C.	19:20 45'	ZUMBA	P0 Bruna	19:25 45'	Pilates	P1 Tânia
			20:35 60'	Ballet Adultos I	P1 Samuel	19:25 45'	Pilates	P1 Tânia			
						19:30 50'	Ritmos Latinos	P2 Rui C.			
						20:05 50'	Contemporâneo	P0 Marta			

Domingo

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 06H-22H30
SÁB. E FERIADOS 09H-19H
DOM. 10H-14H

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

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - de 25 a 31 de Agosto 2025					
Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado

Sábado

Tarde

10:45 90'	Ashtanga Yoga	P2 Filipa
--------------	---------------	--------------

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 06H-22H30
SÁB. E FERIADOS 09H-19H
DOM. 10H-14H

Legenda das cores
<i>Corpo & Mente</i>
Resistência / Tónus Muscular
Cardio / Perda de Peso