

HORÁRIO DO FITNESS, CORPO & MENTE

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Manhã

			07:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3												
09:05 45'	Pilates II	P1 S2	09:00 45'	Postura & Along.	P1 S2	09:05 45'	Pilates II	P1 S2				09:05 45'	Pilates I	P1 S2			
09:10 60'	Tai Chi I	P2 S1	09:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	09:50 60'	Tai Chi I + II	P2 S1	09:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	09:30 60'	Tai Chi II	P2 S1			
10:10 45'	Pilates I	P1 S2	10:10 45'	Pilates II	P1 S2	10:10 45'	Pilates I	P1 S2	10:10 45'	Pilates II	P1 S2			10:10 45'	Pilates II	P1 S2	
10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3										10:45 45'	Postura & Along.	P1 S2	10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3
11:00 45'	Total Condicion.	PO	11:15 45'	Pilates I	P1 S2	11:00 45'	Total Condicion.	PO	11:15 45'	Pilates I	P1 S2						
									12:10 45'	ZUMBA	PO						

Tarde

			15:40 50'	Barra de Chão	PO												
			16:40 45'	Yoga Crianças	P1												
18:15 45'	Pilates I	P1 S2							18:40 30'	3B	PO						
18:45 30'	HIIT	PO	18:40 45'	LES MILLS BODYPUMP	PO	18:45 30'	Core	PO	18:45 45'	Pilates I	P1 S2	18:50 30'	Core	PO			
19:15 45'	Pilates II	P1 S2							19:25 45'	LES MILLS BODYPUMP	PO			11:00 45'	LES MILLS BODYPUMP	PO	
19:30 45'	ZUMBA	PO	19:40 30'	3B	PO	19:30 45'	ZUMBA	PO	19:45 45'	Pilates II	P1 S2	19:35 45'	LES MILLS BODYATTACK	PO	12:00 30'	3B	PO
19:45 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3							19:45 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3						

Noite

21:00 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3				20:35 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	21:00 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3
--------------	---------------	-------	--	--	--	--------------	---------------	-------	--------------	---------------	-------

Legenda: P (Piso da aula presencial) e S (Sala online)

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 07H-22H
SÁB. 09H-14H
DOM. E FER. 10H-14H

Pacote Fitness
Resistência / Tônus Muscular
Cardio / Perda de Peso

Pacote Corpo e Mente
Corpo & Mente

HORÁRIO DA DANÇA E ARTES MARCIAIS

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Manhã

Almoço

Tarde

Noite

09:10 50'	Contemporâneo II	P0 Ana
10:15 50'	Contemp. Adultos	P0 Ana
11:20 50'	Ballet Adultos	P0 Ana
12:00 50'	Kizomba	P2 Anita
12:15 50'	Sapateado	P1 Juana
12:25 90'	Ballet V	P0 Ana

		13:00 50'	SBK Salsa-Bachata-Kizomba	P0 Rui C.										
		15:30 50'	Danças do Mundo - Senior +	P0 Vanessa	15:40 50'	Barra de Chão	P0 Ana							
					16:40 45'	Funky Kids I	P1 Cátia							
16:40 45'	Funky Kids I	P2 Cátia	16:45 45'	Ballet I	P0 Ana	16:40 50'	Hip Hop I	P2 Cat&Sof	16:45 45'	Ballet I	P0 Ana	16:40 45'	Hip Hop I	P1 Cat&Sof
16:45 45'	Ballet II	P0 Ana	16:45 45'	Contemp. I	P1 Marta	16:45 45'	Ballet II	P0 Ana	16:45 45'	Judo I	P1 Diogo	16:45 50'	Ballet Pontas	P0 Ana
			17:40 45'	Judo I	P1 Diogo	17:35 50'	Hip Hop II	P2 Cat&Sof	16:50 45'	Karate I	P2 Fred.	17:25 45'	Contemp. I	P2 Marta
17:40 50'	Ballet IV	P0 Ana	17:40 45'	Ballet III	P0 Ana	17:40 45'	Funky Kids II	P1 Cátia	17:40 45'	Ballet III	P0 Ana	17:35 50'	Hip Hop II	P1 Cat&Sof
17:40 45'	Funky Kids II	P2 Cátia	17:45 45'	Karate I	P2 Faustino	17:40 50'	Ballet IV + V	P0 Ana	17:45 45'	Karate II	P2 Fred.	17:45 50'	Ballet Barra de Chão Ballet III, IV, V	P0 Ana
			18:40 45'	Judo II	P1 Diogo	18:35 50'	Hip Hop III	P2 Cat&Sof	17:45 45'	Judo II	P1 Diogo	18:15 50'	SBK - I Salsa-Bachata-Kizomba	P2 Rui C.
18:40 45'	Funky Kids III	P2 Cátia	18:40 45'	Karate II	P2 Faustino	18:40 50'	Funky Kids III	P1 Cátia	18:40 45'	Karate III	P2 Fred.	18:35 50'	Hip Hop III	P1 Cat&Sof
			19:35 45'	Karate III	P2 Faustino	19:35 50'	Hip Hop IV	P2 Cat&Sof				19:10 50'	SBK - II Salsa-Bachata-Kizomba	P2 Rui C.
			19:40 50'	Sevilhanas III	P1 Isabel	19:35 50'	D.Salão inic.	P1 Vanessa				19:35 50'	Hip Hop IV	P1 Cat&Sof
20:30 50'	D.Salão inter.I	P0 Vanessa	20:35 50'	Flamenco II	P1 Isabel	20:30 50'	D.Salão inter.II	P0 Vanessa	20:25 50'	Contemp. II	P0 Marta	20:05 50'	Kizomba	P2 Anita
			20:25 50'	Contemp. III	P0 Ana	20:35 50'	Ballet Adultos	P1 Marta				20:30 50'	Contemp. III	P0 Marta
21:30 50'	D.Salão inter.III	P0 Vanessa	20:40 50'	Hip Hop Adultos	P2 Cat&Sof	21:30 50'	D.Salão avançado	P0 Vanessa	21:30 50'	Contemp. IV	P0 Marta			
			21:30 50'	Contemp. IV	P0 Ana	21:35 50'	Flamenco I	P1 Isabel						
			21:30 50'	Sevilhanas II	P1 Isabel									

Domingo

BALLET
DANÇA CONTEMP.
DANÇAS DO MUNDO
DANÇAS DE SALÃO
FUNKY KIDS

FLAMENCO
HIP HOP
JUDO
KARATE

KIZOMBA
SAPATEADO
SBK - Salsa-Bachata-Kizomba
SEVILHANAS

Legenda: P (Piso da aula presencial)

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