

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - 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 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3	09:50 60'	Tai Chi I + II	P2 S1	09:10 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3	09:30 60'	Tai Chi II	P2 S1		
10:00 45'	Pilates I	P1 S2	10:00 45'	Pilates II	P1 S2	10:00 45'	Pilates I	P1 S2	10:00 45'	Pilates II	P1 S2			10:00 45'	Pilates II	P1 S2
10:30 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3										10:45 45'	Postura & Along.	P1 S2		
11:00 45'	Total Condicion.	P0	11:00 45'	Pilates I	P1 S2	11:00 45'	Total Condicion.	P0	11:00 45'	Pilates I	P1 S2					

Tarde

			16:10 45'	Barra de Chão	P0											
			17:40 45'	Yoga Crianças	P2											
18:35 30'		P0	18:30 30'	Total Condicion.	P0				18:30 45'	Total Condicion.	P0					
18:45 45'	Pilates I	P1 S2	19:05 30'	Core	P0	18:35 30'	LES MILLS BODYATTACK	P0	19:15 45'	ZUMBA	P0	18:45 30'	Core	P0		
19:10 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0	19:40 45'	ZUMBA	P0	19:10 30'		P0				19:15 45'	LES MILLS BODYATTACK	P0		
19:35 45'	Pilates II	P1 S2				19:45 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0	19:20 45'	Pilates I	P1 S2			11:00 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0
20:00 30'	LES MILLS BODYATTACK	P0							20:10 45'	Pilates II	P1 S2			11:50 30'		P0
20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3				20:40 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	20:30 90'	Ashtanga Yoga	P2 S3					

Noite

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

SALA DE EXERCÍCIO
2ª A 6ª 07H-22H
SÁB. 09H-19H
DOM. E FER. 10H-14H

Pacote Fitness

Resistência / Tônus Muscular

Cardio / Perda de Peso

Pacote Corpo e Mente

Corpo & Mente

Domingo

HORÁRIO DO CLUBE DE CARNAXIDE - DANÇA E ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						09:10 50' Contemporâneo II P0 Ana
						10:05 60' Contemp. Adultos P0 Ana
						11:10 60' Ballet Adultos P0 Ana
Almoço		15:30 60' Danças do Mundo - Senior + P0 Rui	16:10 45' Barra de Chão P0 Ana	13:00 60' SBK Salsa-Bachata-Kizomba P1 Rui C.		11:15 45' Ballet Kids P1 Rute
			17:00 45' Ballet II P0 Ana			12:15 90' Ballet V P0 Ana
Tarde	17:00 45' Ballet II P0 Ana	16:45 45' Ballet I P0 Ana	17:00 45' Contemp. I P2 Carolina	16:45 45' Ballet I P0 Ana	16:45 50' Ballet Pontas P0 Ana	12:15 60' Tecnica Base Ballet Adultos P2 Samuel
	17:00 45' Contemp. I P1 Carolina		17:05 50' Hip Hop I P1 Cat&Sof		17:05 50' Hip Hop I P1 Cat&Sof	
	17:00 45' Hip Hop Minis P2 Cat&Sof		17:45 45' Ballet III P0 Ana		17:40 60' Ballet Barra de Chão Ballet III, IV, V P0 Ana	
	17:45 45' Ballet III P0 Ana	17:30 55' Ballet IV P0 Ana	17:55 50' Hip Hop II P1 Cat&Sof	17:30 55' Ballet IV+V P0 Ana	17:55 50' Hip Hop II P1 Cat&Sof	
	17:45 45' Hip Hop Kids I P2 Cat&Sof	18:00 45' Karate I P2 Kika	18:10 45' Judo I P2 Chantre	17:45 45' Hip Hop Kids I P1 Cat&Sof	18:10 45' Judo I P2 Chantre	Domingo
	18:30 45' Hip Hop Kids II P2 Cat&Sof	18:30 60' SBK Salsa-Bachata-Kizomba P1 Rui C.	18:45 50' Hip Hop III P1 Cat&Sof	18:00 45' Karate I P2 Fred.	18:45 50' Hip Hop III P1 Cat&Sof	
		18:45 45' Karate II P2 Kika	18:55 45' Judo II P2 Chantre	18:30 45' Hip Hop Kids II P1 Cat&Sof	18:55 45' Judo II P2 Chantre	
	19:30 55' D.Salão inic. P2 Vanessa	19:30 55' Karate III P2 Kika	19:35 50' Hip Hop IV P1 Cat&Sof	18:45 45' Karate II P2 Fred.	19:35 50' Hip Hop IV P1 Cat&Sof	
		19:35 60' Sevilhanas III P1 Isabel	19:40 50' Judo III P2 Chantre	19:30 55' Karate III P2 Fred.	19:40 50' Judo III P2 Chantre	
	20:35 55' D.Salão Int. II P0 Vanessa	20:30 60' Contemp. III P0 Ana	20:30 60' Ballet Adultos P1 Teresa	20:05 50' Contemp. II P0 Teresa	20:05 55' Kizomba I P0 Anita	
	20:35 60' Flamenco II P1 Isabel	20:35 55' D.Salão Int. I P0 Vanessa	20:55 50' Contemp. III P0 Teresa	20:55 55' Kizomba II P0 Anita		
21:30 55' D.Salão avançado P0 Vanessa	20:40 50' Hip Hop Adultos P2 Cat&Sof	21:30 55' D.Salão Int. III P0 Vanessa	21:45 55' Contemp. IV P0 Teresa			
	21:30 60' Contemp. IV P0 Ana	21:40 60' Flamenco I P1 Isabel				
	21:35 60' Sevilhanas II P1 Isabel					

Legenda: P (Piso da aula presencial)

BALLET	FLAMENCO	KIZOMBA
DANÇA CONTEMP.	HIP HOP	SAPATEADO
DANÇAS DO MUNDO	JUDO	SBK - Salsa-Bachata-Kizomba
DANÇAS DE SALÃO	KARATE	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