

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 | 09:10 60' | Ashtanga Yoga | P2 S3 |
| 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

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------|-------|--------------|-----------------------|----|--------------|---------------|-------|--------------|-----------------------|-------|--------------|-------------------------|----|--------------|----|--------------|
| | | | 16:05 50' | Barra de Chão | PO | | | | | | | | | | | | |
| | | | 17:00 45' | Yoga Crianças | P2 | | | | 18:30 10' | Xpress ABS | PO | | | | | | |
| 18:15 45' | Pilates I | P1 S2 | 18:30 10' | Xpress ABS | PO | | | | 18:40 30' | 3B | PO | | | | | | |
| 18:45 30' | HIIT | PO | 18:45 45' | LES MILLS BODYPUMP | PO | 18:45 30' | Core | PO | 18:45 45' | Pilates I | P1 S2 | 18:45 30' | Core | PO | Domingo | | |
| 19:15 45' | Pilates II | P1 S2 | 19:35 10' | Xpress ABS | PO | | | | 19:15 10' | Xpress ABS | PO | 19:15 45' | LES MILLS BODYATTACK | PO | | | 11:00 45' |
| 19:30 45' | ZUMBA | PO | 19:45 30' | 3B | PO | 19:30 45' | ZUMBA | PO | 19:30 45' | LES MILLS BODYPUMP | PO | | | | 11:50 30' | 3B | PO |
| 19:45 60' | Ashtanga Yoga | P2 S3 | | | | | | | 19:45 45' | Pilates II | P1 S2 | | | | | | |
| | | | | | | | | | 19:45 60' | Ashtanga Yoga | P2 S3 | | | | | | |
| 21:00 90' | Ashtanga Yoga | P2 S3 | | | | 20:35 60' | Ashtanga Yoga | P2 S3 | 21:00 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-14H
DOM. E FER. 10H-14H

| Pacote Fitness | Pacote Corpo e Mente |
|------------------------------|----------------------|
| Resistência / Tônus Muscular | |
| Cardio / Perda de Peso | 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 |
| 10:05 60' | Contemp. Adultos | P0 Ana |
| 11:10 60' | Ballet Adultos | P0 Ana |
| 12:00 60' | Kizomba | P2 Anita |
| 12:15 60' | Sapateado | P1 Juana |
| 12:15 90' | Ballet V | P0 Ana |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|---------------|-------------------------------------|--------------|--------------|------------------------|----------------------|-------------|--------------|-------------------------|---------------|--|
| | | 13:00 55' | SBK Salsa-Bachata-Kizomba | P0 Rui C. | | | | | | | | |
| | | 15:30 60' | Danças do Mundo - Senior + | P0 Rui | | 16:05 50' | Barra de Chão | P0 Ana | | | | |
| | | | | | | 17:00 45' | Funky Kids I | P1 Cátia | | | | |
| 17:00 45' | Funky Kids I | P2 Cátia | | | 16:50 45' | Ballet I | P0 Ana | | 16:55 45' | Hip Hop I | P2 Cat&Sof | |
| 17:00 45' | Ballet II | P0 Ana | | | 16:55 45' | Contemp. I | P1 Carolina | | 17:00 45' | Ballet II | P0 Ana | |
| | | | | | 17:50 45' | Judo I | P1 Diogo | | 17:45 50' | Hip Hop II | P2 Cat&Sof | |
| 17:45 50' | Ballet IV | P0 Ana | | | 17:40 45' | Ballet III | P0 Ana | | 17:50 45' | Funky Kids II | P1 Cátia | |
| 17:50 45' | Funky Kids II | P2 Cátia | | | 17:55 45' | Karate I | P2 Kika | | 17:45 50' | Ballet IV + V | P0 Ana | |
| | | | | | 18:40 45' | Judo II | P1 Diogo | | 18:40 45' | Hip Hop III | P2 Cat&Sof | |
| 18:40 45' | Funky Kids III | P2 Cátia | | | 18:45 45' | Karate II | P2 Kika | | 18:40 45' | Funky Kids III | P1 Cátia | |
| | | | | | 19:35 45' | Karate III | P2 Kika | | 19:35 50' | Hip Hop IV | P2 Cat&Sof | |
| | | | | | 19:35 60' | Sevilhanas III | P1 Isabel | | 19:30 60' | D.Salão inic. | P1 Vanessa | |
| 20:30 60' | D.Salão inter.I | P0 Vanessa | | | 20:35 60' | Flamenco II | P1 Isabel | | 20:30 60' | D.Salão inter.II | P0 Vanessa | |
| | | | | | 20:25 55' | Contemp. III | P0 Ana | | 20:35 60' | Ballet Adultos | P1 Marta | |
| 21:30 60' | D.Salão inter.III | P0 Vanessa | | | 20:40 50' | Hip Hop Adultos | P2 Cat&Sof | | 21:30 60' | D.Salão avançado | P0 Vanessa | |
| | | | | | 21:25 55' | Contemp. IV | P0 Ana | | 21:40 60' | Flamenco I | P1 Isabel | |
| | | | | | 21:35 60' | 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