

HORÁRIO DO FITNESS, CORPO & MENTE

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã		08:30 30' Postura & Along. P1	07:10 60' Ashtanga Yoga P2			
	09:05 45' Pilates P1	09:10 60' Ashtanga Yoga P2	09:05 45' Pilates P1	09:10 60' Ashtanga Yoga P2	09:30 60' Tai Chi II P2	09:05 45' Pilates P1
	09:10 60' Tai Chi I P2	09:20 30' Postura & Along. P1	09:50 60' Tai Chi I + II P2	10:10 45' Pilates P1		09:10 60' Ashtanga Yoga P2
	10:10 45' Pilates P1	10:10 45' Pilates P1	10:10 45' Pilates P1	10:30 60' Ashtanga Yoga P2		10:10 45' Pilates P1
	10:30 60' Ashtanga Yoga P2				10:40 30' Postura & Along. P1	10:30 60' Ashtanga Yoga P2
11:00 45' Total Condicion. P0	11:15 45' Pilates P1	11:00 45' Total Condicion. P0	11:15 45' Pilates P1	11:20 30' Postura & Along. P2		
			12:10 45' ZUMBA P0			
Tarde		16:45 45' Yoga Crianças P2				
	18:10 45' Pilates P1	18:40 45' LesMILLS BODYPUMP P0	18:45 30' LesMILLS BODYATTACK P0	18:40 30' 3B P0		
	18:45 30' LesMILLS BODYATTACK P0			18:55 45' Pilates P1		Domingo
	19:15 45' Pilates P1	19:45 30' 3B P0	19:35 45' ZUMBA P0	19:30 45' LesMILLS BODYPUMP P0	19:05 30' LesMILLS BODYATTACK P0	11:00 45' LesMILLS BODYPUMP P0
	19:35 45' ZUMBA P0			19:45 60' Ashtanga Yoga P2	19:55 30' Core P0	12:05 30' 3B P0
	19:45 60' Ashtanga Yoga P2			20:00 45' Pilates P1		
21:05 60' Ashtanga Yoga P2		21:05 60' Ashtanga Yoga P2	21:05 60' Ashtanga Yoga P2		20:45 30' Flex. e Força P0	

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

						09:45 50'	Contemporâneo II	P0 Ana							
						10:55 50'	Ballet IV + V	P0 Ana							
						11:15 50'	Sapateado	P1 Juana							
						11:50 50'	Kizomba II	P2 Anita							
		13:00 50'	SBK Salsa-Bachata-Kizomba	P0 Rui C.		16:25 50'	Judo III	P1 Diogo							
		15:20 50'	Danças do Mundo - Senior +	P0 Rui C.	16:30 45'	Ballet I	P0 Ana	16:40 45'	Hip Hop I	P2 Cat&Sof					
	16:30 45'	Funky Kids I	P2 Cátia	16:30 45'	Ballet II	P0 Ana	16:30 45'	Contemp. I	P2 Marta	16:25 45'	Karate I	P2 Fred.	16:45 50'	Ballet IV+V - Pontas	P0 Ana
	16:30 45'	Ballet I	P0 Ana	17:35 45'	Ballet III	P0 Ana	16:30 45'	Funky Kids I	P1 Cátia	16:30 45'	Ballet II	P0 Ana	17:35 50'	Hip Hop II	P1 Cat&Sof
	17:05 45'	Hip-Hop I	P1 Cat&Sof	17:35 45'	Judo I	P1 Diogo	17:35 50'	Ballet IV + V	P0 Ana	16:45 45'	Judo I	P1 Diogo	17:45 45'	Contemp. I	P2 Marta
				17:50 45'	Karate I	P2 Faustino	17:35 50'	Hip Hop II	P2 Cat&Sof	17:30 45'	Karate II	P2 Fred.	17:55 50'	Ballet Barra de Chão Ballet III, IV, V	P0 Ana
	17:35 50'	Ballet IV	P0 Ana	18:40 45'	Judo II	P1 Diogo	17:35 45'	Funky Kids II	P1 Cátia	17:35 45'	Ballet III	P0 Ana	18:45 50'	Hip Hop III	P1 Cat&Sof
	17:35 45'	Funky Kids II	P2 Cátia	18:55 45'	Karate II	P2 Faustino	18:40 45'	Funky Kids III	P1 Cátia	17:50 45'	Judo II	P1 Diogo	18:50 50'	SBK - I Salsa-Bachata-Kizomba	P2 Rui C.
				19:45 50'	Sevilhanas III	P1 Isabel	18:45 50'	Hip Hop III	P2 Cat&Sof	18:35 45'	Karate II	P2 Fred.	19:55 50'	Hip Hop IV	P1 Cat&Sof
	18:40 45'	Funky Kids III	P2 Cátia	20:00 50'	Karate III	P2 Faustino	19:45 50'	D.Salão inic.	P1 Vanessa				20:00 50'	SBK - II Salsa-Bachata-Kizomba	P2 Rui C.
				20:35 50'	Contemp. III	P0 Ana	19:55 50'	Hip Hop IV	P2 Cat&Sof	20:35 50'	Contemp. II	P0 Marta			
				20:55 50'	Flamenco II	P1 Isabel	20:40 50'	D.Salão inter.I	P0 Vanessa				21:05 50'	Kizomba I	P1 Anita
	20:40 50'	D.Salão inter.I	P0 Vanessa	21:10 50'	Hip Hop Adultos	P2 Cat&Sof	20:55 50'	Ballet Adultos	P1 Marta						
	21:50 50'	D. Salão inter.II	P0 Vanessa	21:45 50'	Contemp. IV	P0 Ana	21:50 50'	D. Salão inter.II	P0 Vanessa	21:45 50'	Contemp. III + IV	P0 Marta			
				22:05 50'	Sevilhanas II	P1 Isabel	22:05 50'	Flamenco I	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

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

Representação - Horário a definir