

# HORÁRIO DO FITNESS, CORPO & MENTE

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Manhã

			07:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3														
09:05 45'	Pilates	P1 S2	09:00 45'	Postura & Along.	P1 S1	09:05 45'	Pilates	P1 S2								09:05 45'	Pilates	P1 S2	
09:10 60'	Tai Chi I	P2 S5	09:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	09:50 60'	Tai Chi I + II	P2 S5	09:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	09:30 60'	Tai Chi II	P2 S5	09:10 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3		
10:10 45'	Pilates	P1 S2	10:10 45'	Pilates	P1 S2	10:10 45'	Pilates	P1 S2	10:10 45'	Pilates	P1 S2				10:10 45'	Pilates	P1 S2		
10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3							10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3	10:40 30'	Postura & Along.	P1 S1	10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3		
11:00 45'	Total Condicion.	P0 S1	11:15 45'	Pilates	P1 S2	11:00 45'	Total Condicion.	P0 S1	11:15 45'	Pilates	P1 S2	11:15 30'	Postura & Along.	P2 S1					
									12:10 45'	ZUMBA	P0 S1								

Tarde

			16:40 45'	Yoga Crianças	P2 S3														
18:10 45'	Pilates	P1 S2							18:40 30'	3B	P0 S1								
18:45 30'	LES MILLS BODYATTACK	P0 S1	18:40 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0 S1	18:45 30'	Core	P0 S1	18:45 45'	Pilates	P1 S2	18:50 30'	Core	P0 S1	<b>Domingo</b>				
19:15 45'	Pilates	P1 S2							19:25 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0 S1				11:00 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0 S1		
19:35 45'	ZUMBA	P0 S1	19:40 30'	3B	P0 S1	19:35 45'	ZUMBA	P0 S1	19:45 45'	Pilates	P1 S2	19:35 30'	LES MILLS BODYATTACK	P0 S1	12:00 30'	3B	P0 S1		
19:45 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3							19:45 60'	Ashtanga Yoga	P2 S3								
												20:20 30'	Flex. e Força	P0 S1					
21:00 60'	Ashtanga Yoga (exclusivo online)	S3 Online				20:40 60'	Ashtanga Yoga (exclusivo online)	S3 Online	21:00 60'	Ashtanga Yoga (exclusivo online)	S3 Online								

Noite

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

**SALA DE EXERCÍCIO**  
2ª A 6ª 07H-21H  
SÁB. 09H-14H  
DOM. E FER. 10H-14H

Pacote Fitness	Pacote Corpo e Mente
Resistência / Tônus Muscular	Corpo & Mente
Cardio / Perda de Peso	

# HORÁRIO DA DANÇA E ARTES MARCIAIS

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Manhã						09:10 50' <b>Contemporâneo II</b> P0   S4 Ana
						10:15 50' <b>Ballet Adultos</b> P0   S4 Ana
						11:20 50' <b>Contemp. Adultos</b> P0   S4 Ana
Almoço		13:00 50' <b>SBK</b> P0   S3 Salsa-Bachata-Kizomba Rui C.				11:45 50' <b>Kizomba Ladies</b> P2   S8 Anita
		15:20 50' <b>Danças do Mundo - Senior +</b> P0   S3 Vanessa	15:20 50' <b>Ballet B. de Chão</b> P0   S4 Ballet III, IV, V Ana			12:15 50' <b>Sapateado</b> P1   S2 Juana
Tarde	16:30 45' <b>Ballet I</b> P0   S4 Ana	16:30 45' <b>Ballet II</b> P0   S4 Ana	16:30 45' <b>Ballet I</b> P0   S4 Ana	16:30 45' <b>Ballet II</b> P0   S4 Ana	16:25 50' <b>Judo III</b> P1   S2 Diogo	12:25 90' <b>Ballet V</b> P0   S4 Ana
	16:30 45' <b>Funky Kids I</b> P2   S3 Cátia		16:30 45' <b>Funky Kids I</b> P1   S3 Cátia	16:35 45' <b>Karate I</b> P2   S3 Fred.	16:40 45' <b>Hip Hop I</b> P2   S2 Cat&Sof	
	17:05 45' <b>Hip-Hop I</b> P1   S1 Cat&Sof	17:35 45' <b>Judo I</b> P1   S2 Diogo	17:30 50' <b>Hip Hop II</b> P2   S2 Cat&Sof	16:45 45' <b>Judo I</b> P1   S2 Diogo	16:45 50' <b>Ballet Pontas</b> P0   S4 Ana	
	17:35 50' <b>Ballet IV</b> P0   S4 Ana	17:35 45' <b>Ballet III</b> P0   S4 Ana	17:35 50' <b>Ballet IV + V</b> P0   S4 Ana	17:35 45' <b>Ballet III</b> P0   S4 Ana	17:30 50' <b>Hip Hop II</b> P1   S2 Cat&Sof	
	17:35 45' <b>Funky Kids II</b> P2   S3 Cátia	17:45 45' <b>Karate I</b> P2   S3 Faustino	17:35 45' <b>Funky Kids II</b> P1   S3 Cátia	17:35 45' <b>Karate II</b> P2   S3 Fred.	17:45 45' <b>Contemp. I</b> P2   S1 Marta	
		18:40 45' <b>Judo II</b> P1   S2 Diogo	18:35 45' <b>Hip Hop III</b> P2   S2 Cat&Sof	17:45 45' <b>Judo II</b> P1   S2 Diogo	17:45 50' <b>Ballet Barra de Chão</b> P0   S4 Ballet III, IV, V Ana	Domingo
	18:40 45' <b>Funky Kids III</b> P2   S3 Cátia	18:45 45' <b>Karate II</b> P2   S3 Faustino	18:40 50' <b>Funky Kids III</b> P1   S3 Cátia	18:35 45' <b>Karate III</b> P2   S3 Fred.	18:35 50' <b>Hip Hop III</b> P1   S2 Cat&Sof	
		19:40 100' <b>Sevilh. III / Flam. II</b> P1   S7 Isabel	19:35 50' <b>Hip Hop IV</b> P2   S2 Cat&Sof		18:50 100' <b>SBK - I + II</b> P2   S3 Salsa-Bachata-Kizomba Rui C.	
		19:45 50' <b>Karate III</b> P2   S3 Faustino	19:40 50' <b>D.Salão inic.</b> P1   S6 Vanessa		19:35 50' <b>Hip Hop IV</b> P1   S2 Cat&Sof	
	20:40 50' <b>D.Salão inter.I</b> P0   S6 Vanessa	20:35 50' <b>Contemp. III</b> P0   S4 Ana	20:40 50' <b>D.Salão inter.I</b> P0   S6 Vanessa	20:35 50' <b>Contemp. II</b> P0   S4 Marta	20:40 50' <b>Kizomba</b> P1   S8 Anita	
	20:50 50' <b>Hip Hop Adultos</b> P2   S2 Cat&Sof	20:40 50' <b>Ballet Adultos</b> P1   S4 Marta				
21:40 50' <b>D.Salão inter.II</b> P0   S6 Vanessa	21:40 50' <b>Contemp. IV</b> P0   S4 Ana	21:40 50' <b>D.Salão inter.II</b> P0   S6 Vanessa	21:40 50' <b>Contemp. IV</b> P0   S4 Marta	21:10 50' <b>Contemp. III</b> P0   S4 Marta		
	21:40 50' <b>Sevilh. II</b> P1   S7 Isabel	21:40 50' <b>Flamenco I</b> P1   S7 Isabel				

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

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