

# 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
09:10 60'	Tai Chi I	P2	09:20 30'	Postura & Along.	P1	09:50 60'	Tai Chi I + II	P2	10:10 45'	Pilates	P1
10:10 45'	Pilates	P1	10:10 45'	Pilates	P1	10:10 45'	Pilates	P1	10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2
10:30 60'	Ashtanga Yoga	P2							10:40 30'	Postura & Along.	P1
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

			16:40 45'	Yoga Crianças	P2						
18:10 45'	Pilates	P1	18:40 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0	18:45 30'	LES MILLS BODYATTACK	P0	18:40 30'	3B	P0
18:45 30'	LES MILLS BODYATTACK	P0							18:55 45'	Pilates	P1
19:15 45'	Pilates	P1	19:45 30'	3B	P0	19:35 45'	ZUMBA	P0	19:30 45'	LES MILLS BODYPUMP	P0
19:35 45'	ZUMBA	P0							19:45 60'	Ashtanga Yoga	P2
19:45 60'	Ashtanga Yoga	P2							20:00 45'	Pilates	P1
21:00 60'	Ashtanga Yoga	P2				21:00 60'	Ashtanga Yoga	P2	21:00 60'	Ashtanga Yoga	P2
									20:45 30'	Flex. e Força	P0

Noite

Domingo

11:00 45'	LES MILLS BODYPUMP	P2
12:00 30'	3B	P2

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 V	P0 Ana		
							11:15 50'	Sapateado	P1 Juana		
							11:50 50'	Kizomba Ladies	P2 Anita		
		13:00 50'	SBK Salsa-Bachata-Kizomba	P0 Rui C.	15:20 50'	Ballet B. de Chão Ballet III, IV, V	P0 Ana	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.
16:30 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
17:05 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'	Karate I	P2 Faustino	17:35 50'	Hip Hop II	P2 Cat&Sof	17:30 45'	Karate II	P2 Fred.
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
17:35 45'	Funky Kids II	P2 Cátia	18:50 45'	Karate II	P2 Faustino	18:40 45'	Funky Kids III	P1 Cátia	17:50 45'	Judo II	P1 Diogo
			19:45 120'	Sevilh. III / Flam. II	P1 Isabel	18:45 50'	Hip Hop III	P2 Cat&Sof	18:35 45'	Karate III	P2 Fred.
18:40 45'	Funky Kids III	P2 Cátia	19:55 50'	Karate III	P2 Faustino	19:45 50'	D.Salão inic.	P1 Vanessa	19:50 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'	Hip Hop Adultos	P2 Cat&Sof	20:40 50'	D.Salão inter.I	P0 Vanessa	21:05 50'	Kizomba	P1 Anita
20:40 50'	D.Salão inter.I	P0 Vanessa				20:55 50'	Ballet Adultos	P1 Marta			
21:40 50'	D.Salão inter.II	P0 Vanessa	21:40 50'	Contemp. IV	P0 Ana	21:40 50'	D.Salão inter.II	P0 Vanessa	21:40 50'	Contemp. IV	P0 Marta
									21:35 50'	Contemp. III	P0 Ana

Domingo

10:30 50'	Sevilhanas II	P1 Isabel
11:40 50'	Flamenco I	P1 Isabel

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