

| | 2ª FEIRA | 3ª FEIRA | 4ª FEIRA | 5ª FEIRA | 6ª FEIRA | SÁBADO |
|-------|---|--|--|--|---|---|
| 8h20 | | Pilates <i>Ana Janeiro</i> ** | | Pilates <i>Ana Janeiro</i> ** | | |
| 8h40 | | | Pilates <i>Ana Janeiro</i> ** | | | |
| 9h45 | Cross Sénior <i>Nuno Lourenço</i> * | | Cross Sénior <i>Nuno Lourenço</i> * | | Cross Sénior <i>Nuno Lourenço</i> * | Pilates <i>Joana Leal</i> ** |
| 10h30 | | Ritmos e Dança <i>Ana Santos</i> | | | | Yoga <i>Cristina Rodrigues</i> * |
| 11h00 | | | | | | Localizada <i>Joana Leal</i> ** |
| 11h30 | Yoga Sénior <i>Tânia Mira</i> * | | | Yoga Sénior <i>Cristina Rodrigues</i> * | | |
| 12h50 | Total Condicionamento <i>Joaquim Iria</i> ** | | Total Condicionamento <i>Joaquim Iria</i> ** | | Total Condicionamento <i>Joaquim Iria</i> ** | |
| 13h00 | | Pilates <i>Joana Leal</i> ** | | Pilates <i>Joana Leal</i> ** | | |
| 15h30 | | Pré Parto <i>Catarina Pauleta</i> * | | Pré Parto <i>Catarina Pauleta</i> * | | |
| 17h45 | | | | | HIIT <i>Rui Marques</i> *** | |
| 18h00 | | | Postura e Movimento <i>Catarina Pauleta</i> * | | | |
| 18h15 | | | | Yoga <i>Cristina Rodrigues</i> * | | |
| 18h25 | | Postura e Movimento <i>Rafaela Reis</i> * | | Postura e Movimento <i>Rafaela Reis</i> * | | |
| 18h40 | Pilates <i>Ana Janeiro</i> ** | | Pilates <i>Ana Janeiro</i> ** | | Pilates <i>Ana Janeiro</i> ** | |
| 19h00 | | Yoga <i>Cristina Rodrigues</i> ** | Alongamentos <i>Ana Santos</i> * | | Yoga <i>Cristina Rodrigues</i> ** | |
| 19h30 | HIIT Total <i>Joana Leal</i> *** | | GAP <i>Joana Leal</i> ** | | HIIT Total <i>Ana Santos</i> *** | |

* - Baixa Intensidade

** - Média Intensidade

*** - Alta Intensidade

Estas aulas são direccionadas aos alunos da Fisioterapia e Hidroterapia.