

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
8h20		Pilates <i>Ana Janeiro</i> **	Pilates <i>Ana Janeiro</i> **	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>Cristina Rodrigues</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> *		
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> **	Alongamentos <i>Ana Santos</i> *	Pilates <i>Ana Janeiro</i> **	
19h00		Yoga <i>Cristina Rodrigues</i> **			Yoga <i>Cristina Rodrigues</i> **	
19h15	HIIT Total <i>Joana Leal</i> ***				HIIT Total <i>Ana Santos</i> ***	
19h30			GAP <i>Joana Leal</i> **			

* - Baixa Intensidade

** - Média Intensidade

*** - Alta Intensidade

Estas aulas são direcionadas aos alunos da Fisioterapia e Hidroterapia.