

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
8h20		<b>Pilates</b> <i>Ana Janeiro</i> **	<b>Pilates</b> <i>Ana Janeiro</i> **	<b>Pilates</b> <i>Ana Janeiro</i> **		
9h30	<b>Cross Sénior</b> <i>Nuno Lourenço</i> *		<b>Cross Sénior</b> <i>Nuno Lourenço</i> *		<b>Cross Sénior</b> <i>Nuno Lourenço</i> *	
9h45						<b>Pilates</b> <i>Joana Leal</i> **
10h30		<b>Ritmos e Dança</b> <i>Ana Santos</i>				<b>Yoga</b> <i>Cristina Rodrigues</i> *
11h00						<b>Localizada</b> <i>Joana Leal</i> **
11h30	<b>Yoga Sénior</b> <i>Cristina Rodrigues</i> *			<b>Yoga Sénior</b> <i>Cristina Rodrigues</i> *		
12h50	<b>Total Condicionamento</b> <i>Joaquim Iria</i> **		<b>Total Condicionamento</b> <i>Joaquim Iria</i> **		<b>Total Condicionamento</b> <i>Joaquim Iria</i> **	
13h00		<b>Pilates</b> <i>Joana Leal</i> **		<b>Pilates</b> <i>Joana Leal</i> **		
18h00			<b>Postura e Movimento</b> <i>Catarina Pauleta</i> *			
18h15				<b>Yoga</b> <i>Cristina Rodrigues</i> *		
18h30		<b>Postura e Movimento</b> <i>Andreia Cristóvão</i> *		<b>Postura e Movimento</b> <i>Andreia Cristóvão</i> *		
18h40	<b>Pilates</b> <i>Ana Janeiro</i> **		<b>Pilates</b> <i>Ana Janeiro</i> **	<b>Alongamentos</b> <i>Ana Santos</i> *	<b>Pilates</b> <i>Ana Janeiro</i> **	
19h00		<b>Yoga</b> <i>Cristina Rodrigues</i> **			<b>Yoga</b> <i>Cristina Rodrigues</i> **	
19h15	<b>HIIT Total</b> <i>Joana Leal</i> ***				<b>HIIT Total</b> <i>Ana Santos</i> ***	
19h30			<b>GAP</b> <i>Joana Leal</i> **			

\* - Baixa Intensidade

\*\* - Média Intensidade

\*\*\* - Alta Intensidade

Estas aulas são direcionadas aos alunos da Fisioterapia e Hidroterapia.