

MAPA DE AULAS ONLINE

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
08:20		Pilates** Ana Janeiro	Pilates** Ana Janeiro	Pilates** Ana Janeiro		
09:30	Cross Sénior* Nuno Lourenço		Cross Sénior* Nuno Lourenço		Cross Sénior* Nuno Lourenço	
10:30						Yoga* Cristina Rodrigues
11:00			Yoga Sénior* Cristina Rodrigues			
11:30	Yoga Sénior* Cristina Rodrigues					
11:55	Pilates* Ana Janeiro		Pilates* Ana Janeiro		Pilates* Ana Janeiro	
13:00		Pilates** Joana Leal		Pilates** Joana Leal		
18:15				Yoga** Cristina Rodrigues		
18:40	Postura e Movimento** Susana Ronquillo		Postura e Movimento** Susana Ronquillo		Postura e Movimento** Susana Ronquillo	
19:00		Yoga** Cristina Rodrigues			Yoga** Cristina Rodrigues	
19:30			GAP** Joana Leal			

* Aulas de Baixa Intensidade

** Aulas de Média Intensidade