



## MAPA AULAS ON-LINE

	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	
13:00		Pilates ** Joana Leal		Pilates ** Joana Leal		
18:15				Yoga ** Cristina Rodrigues		
18:40	Postura e Movimento** Susana Ronquilho		Postura e Movimento** Susana Ronquilho		Postura e Movimento** Susana Ronquilho	
19:00		Yoga ** Cristina Rodrigues			Yoga ** Cristina Rodrigues	
19:30			GAP ** Joana Leal			

\* Aulas de baixa intensidade  
\*\* Aulas de média intensidade