

O Clube

Mapa de Aulas | Estúdio 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:30						
07:45						
08:30	TAF Joana O.				MF Sílvia M.	
09:00						
09:15		EF Ana M.		MF Ana M.		
09:30						
10:00	TAF Joana O.					
10:15			Pilates M ^a Ana R.		Pilates M ^a Ana R.	
10:30		GA Ana M.		GA Ana M.		TAF
11:00						
11:15	Pilates+70 Rita A.		GA Ana M.		Pilates+70 Rita A.	
11:30						MF
12:00		EF Ana M.		MF Ana M.		
12:15	MF Ana M.		TAF Ana M.		MF Catarina M.	
13:00		Ladies ST Sara C.				
13:15					MF Catarina M.	
15:00		GA Helena A.		GA Helena A.		
16:00		GA Helena A.		GA Helena A.		
17:15	EF Catarina M.	Pilates Joana F.	MF Catarina M.	Pilates Joana F.		
18:00						
18:15	MF Catarina M.	Pilates Joana F.	TAF Catarina M.	Pilates Joana F.		
19:00						
19:20	CG Joana O.	CG Ana M.	CG Ana M.	CG Ana M.		

TAF Treino Aeróbio e Fortalecimento	MF Mobilidade e Fortalecimento	EF Equilíbrio e Fortalecimento	GA Ginástica Adaptada	Ladies ST Ladies Show Time	CG Condicionamento Geral
---	--	--	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------