

O Clube

Mapa de Aulas | Estúdio 3

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

TAF
Treino Aeróbio
e Fortalecimento

MF
Mobilidade
e Fortalecimento

EF
Equilíbrio
e Fortalecimento

GA
Ginástica Adaptada

Ladies ST
Ladies Show Time