

O Clube

Mapa de Aulas - Estúdio 1

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:30		Pilates Joana O.		Pilates Joana O.	
08:30					
08:45	TAF Joana O.				MF Silvia M.
09:15		EF Ana M.		MF Ana M.	
09:30					
10:00					EF Silvia M.
10:15	Pilates+70 Rita A.		Pilates+70 Rita A.		
10:20		GA Ana M.		GA Ana M.	
10:30					
11:00					Pilates Silvia M.
11:15	Pilates+70 Rita A.		Pilates+70 Rita A.	Pilates+70 Rita A.	
11:20		Pilates Silvia M.			
12:00					Pilates Silvia M.
12:15	MF Ana M.	EF Ana M.	TAF Ana M.	MF Ana M.	
13:15		Ladies ST Sara C.	TAF Ana M.		MF Catarina M.
16:00		GA Helena A.		GA Helena A.	
17:00					
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 Catarina M.	CG Ana M.	CG Catarina M.	CG Helena A.	
TAF Treino Aeróbio		MF Mobilidade		EF Equilíbrio	
				GA Ginástica Adaptada	
				Ladies ST Ladies Show Time	

O Clube

Mapa de Aulas - Estúdio 3

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
07:30					
08:30		MF Joana O.		EF Joana O.	
08:45					
09:15					
09:30		Pilates Mª Ana R.		Pilates Mª Ana R.	
10:00	TAF Joana O.				
10:15			Pilates Mª Ana R.		Pilates Mª Ana R.
10:20					
10:30		Pilates Mª Ana R.		Pilates Mª Ana R.	
11:00					
11:15	GA Ana M.	Pilates Silvia M.	GA Ana M.		Pilates +70 Mª Ana R.
11:30					
12:00					
12:15		Pilates Silvia M.			MF Catarina M.
13:00					
13:15		Pilates Silvia M.			
16:00					
17:00	Pilates Joana C.		Pilates Joana C.		
17:15					
18:00	Pilates Joana C.	MF Helena A.	Pilates Joana C.	MF Helena A.	
18:15					
19:00		Pilates Sofia D.		Pilates Sofia D.	
19:20					

TAF

Treino Aeróbio

MF

Mobilidade

EF

Equilíbrio

GA

Ginástica Adaptada

Ladies ST

Ladies Show Time