

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

manhã

09:10 / 50'	P1	Luciana
Pilates I		
10:00 / 60'	P1	Marco
Tai Chi iniciação		
10:00 / 90'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
10:05 / 30'	P0	Luciana
Local Sénior		
11:00 / 50'	P0	Sónia
Total Condicion.		

13:00 / 60'	P0	Rui C.
SBK - geral		
15:10 / 50'	P0	
Danças do Mundo - Senior +		

07:10 / 60' + 30'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
09:10 / 50'	P1	Luciana
Pilates I		
10:00 / 60'	P2	Marco
Tai Chi geral		
10:05 / 30'	P1	Luciana
Local Sénior		
11:00 / 50'	P0	Sónia
Total Condicion.		

09:15 / 90'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
10:10 / 50'	P1	Luciana
Pilates I		
11:00 / 50'	P1	Luciana
Pilates II		
11:00 / 45'	P0	Luís
Zumba		

07:15 / 45'	P0	Francisco
Body Pump		
10:00 / 60'	P2	Marco
Tai Chi avançado		
11:00 / 50'	P1	Sónia
Postura & Alongam.		

09:15 / 120'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
9:30 / 50'	P1	Ju & Luciana
Pilates I		
10:10 / 50'	P0	Ana
Contemporâneo I		
10:20 / 50'	P1	Ju & Luciana
Pilates II		
11:00 / 60'	P0	Ana
Ballet V técnica		
11:30 / 60'	P1	Anita
Kizomba Geral		
11:30 / 60'	P2	Juana
Sapateado		
12:00 / 60'	P0	Ana
Ballet V r.coreografico		
12:30 / 60'	P1	Anita
Kizomba II		

tarde

16:45 / 45'	P1	Ana
Ballet I		
17:15 / 45'	P2	Cátia
Funky Kids I		
17:30 / 60'	P0	Ana
Ballet IV		
17:35 / 45'	P1	Marta
Contemp. Kids		
18:00 / 45'	P2	Cátia
Funky Kids II		
18:30 / 30'	P0	Rui
Core		
18:30 / 50'	P1	Luciana
Pilates I		
18:45 / 45'	P2	Cátia
Funky Kids III		
19:05 / 30'	P0	Afonso
3B		
19:30 / 50'	P1	Luciana
Pilates II		
19:30 / 60'	P2	Vanessa
D.Salão iniciação		
19:40 / 45'	P0	Cátia
Zumba		
20:30 / 90'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
20:30 / 60'	P0	Vanessa
D.Salão inter.I		
21:30 / 60'	P0	Vanessa
D. Salão inter.II		

16:45 / 45'	P1	Ana
Ballet II		
17:20 / 50'	P2	Marta
Contemporâneo I		
17:30 / 45'	P0	Ana
Ballet III		
17:45 / 45'	P1	Diogo
Judo I		
18:15 / 45'	P2	Frederico
Karaté I		
18:25 / 45'	P0	Afonso
Body Pump		
18:30 / 45'	P1	Diogo
Judo II		
19:00 / 45'	P2	Frederico
Karaté II		
19:15 / 30'	P0	Afonso
Body Combat		
19:30 / 60'	P1	Isabel
Sevilhanas II		
19:45 / 50'	P2	Frederico
Karaté III		
19:50 / 45'	P0	Rui
Body Attack		
20:30 / 60'	P1	Isabel
Flamenco		
20:40 / 55'	P2	Ana
Hip Hop Adultos		
21:30 / 55'	P0	Ana
Contemporâneo III		
21:30 / 60'	P1	Isabel
Sevilhanas I		

16:45 / 45'	P1	Ana
Ballet I		
17:15 / 45'	P2	Cátia
Funky Kids I		
17:30 / 60'	P0	Ana
Ballet IV+V		
18:00 / 45'	P2	Cátia
Funky Kids II		
18:00 / 50'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop II		
18:30 / 30'	P0	Afonso
3B		
18:45 / 45'	P2	Cátia
Funky Kids III		
18:50 / 50'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop III		
19:05 / 30'	P0	Kuka
Total Cardio		
19:40 / 45'	P0	Cátia
Zumba		
19:40 / 50'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop IV		
19:40 / 45'	P2	Kuka
Low Pressure Fit.		
20:30 / 60'	P0	Vanessa
D.Salão inter.I		
20:30 / 60'	P1	Ana
Ballet Adultos		
20:30 / 90'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
21:30 / 60'	P0	Vanessa
D.Salão inter.II		
21:30 / 60'	P1	Ana
Contemp. Adultos		

16:45 / 45'	P1	Ana
Ballet II		
17:10 / 45'	P2	Filipa
Yoga Crianças		
17:30 / 45'	P0	Ana
Ballet III		
17:45 / 45'	P1	Diogo
Judo I		
18:05 / 45'	P2	Faustino
Karaté I		
18:25 / 30'	P0	Afonso
Body Combat		
18:30 / 45'	P1	Diogo
Judo II		
18:50 / 45'	P2	Faustino
Karaté II		
19:00 / 45'	P0	Afonso
Body Pump		
19:30 / 50'	P1	Luciana
Pilates I		
19:35 / 50'	P2	Faustino
Karaté III		
19:50 / 45'	P0	Rui
Body Attack		
20:20 / 50'	P1	Luciana
Pilates II		
20:30 / 90'	P2	Filipa
Ashtanga Yoga		
20:40 / 55'	P0	Marta
Contemporâneo II		
21:35 / 55'	P0	Marta
Contemporâneo III		

17:00 / 60'	P0	Ana
Ballet IV+V - pontas		
17:15 / 45'	P1	Marta
Contemp. Kids		
18:00 / 60'	P0	Ana
Ballet barra de chão		
18:00 / 60'	P2	Rui C.
SBK - I		
18:10 / 50'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop II		
19:00 / 50'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop III		
19:00 / 60'	P2	Rui C.
SBK - II		
19:05 / 30'	P0	Kuka
Total Cardio		
19:35 / 30'	P0	Kuka
Total Força		
19:50 / 50'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop IV		
20:45 / 120'	P0	Cat.&Sof.
Hip Hop Competição		
21:00 / 60'	P1	Anita
Kizomba I		

Domingo

10:00 / 60'	P0	Cat.&Sof.
Hip Hop Competição		
11:00 / 60'	P0	Afonso
Body Pump		
11:00 / 120'	P1	Cat.&Sof.
Hip Hop Competição		
12:05 / 30'	P0	Afonso
3B		

Fitness

Dança

Corpo&Mente

Artes Marciais

Outros Horários

Sala de Exercício - 2ª a 6ª: 7h-22h30 / Sáb. 9h-19h / Dom. e Fer.: 10h-14h

Futsal - 3ª e 5ª: horário a definir - Pav. Esc. Vieira da Silva

Corfebol - 2ª a Sábado: conforme treinos das Escolinhas e equipas A, B, C - Pav. Esc. Vieira da Silva

Piano - 1 vez por semana - 2ª, 3ª, 4ª, 5ª ou 6ª - conforme escalão etário

Representação - Horário a definir



Horários 2018 - 2019

