

HORÁRIO 2011/2012

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
das 10:00 às 10:50	sala 3 1/2h Abdom.+1/2h Along. (Miguel Soares)	sala 3 Ginást. Manut. (Miguel Soares)		sala 3 Ginást. Manut. (Miguel Soares)		
das 11:00 às 11:50						
das 12:45 às 13:35	sala 3 Fit Circuit (Raquel Domingues)		sala 3 Pilates (Susana Lourenço)	sala 3 Localizada (Miguel Soares)		
das 18:00 às 18:50	sala 1 Dance Kids (Susana Lourenço)		sala 1 Dance Kids (Susana Lourenço)			
das 18:30 às 19:00	sala 3 1/2h Abdom. (Miguel Soares)		sala 3 1/2h Abdom. (Carlos Moutinho)		sala 3 1/2h Abdom. (Susana Lourenço)	
das 19:00 às 19:50	sala 1 Cycling (Miguel Soares)	sala 3 Step Local (Mário Araújo)	sala 1 Cycling (Carlos Moutinho)	sala 3 Treino Funcional (Ademilton Vaz)	sala 3 Jump Local (Susana Lourenço)	
	sala 3 Pilates (Susana Lourenço)		sala 3 Localizada (Susana Lourenço)			
das 20:00 às 20:50	sala 3 Zumba (Johanna Doubtfire)	sala 1 Cycling (Jorge Santos)	sala 3 Fit Circuit (Raquel Domingues)	sala 1 Cycling (Ademilton Vaz)	sala 1 Cycling (Rúben Fortes)	