

HORÁRIO DA SALA DE CARDIO E MUSCULAÇÃO

Dia/Hora	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira	Sábado	Domingo
07h30/09h00	Pedro Tedim	Marcelo Oliveira	Cátia Reis	Mário Duarte	Ricardo (8:45) Marcelo Oliveira (8:45)	Rita Fontes (8:00)	Gualter Neves (8:00)
09h00/10h00	Pedro Tedim (9:20) Sílvia Borges (9:15)	Marcelo Oliveira	Cátia Reis (9:30) Marisa Costa (9:30)	Mário Duarte	Marcelo Oliveira	Pedro Tedim Rita Fontes	Gualter Neves
10h00/11h00	Sílvia Borges Ricardo Silva (10:30) Marisa Costa	Marcelo Oliveira Marisa Costa (10:30)	Mário Duarte Marisa Costa	Mário Duarte Marisa Costa (10:30)	Marcelo Oliveira	Pedro Tedim Rita Fontes	Gualter Neves
11h00/12h00	Sílvia Borges (11:30) Ricardo Silva	Mário Duarte Rita Fontes Marisa Costa ABS 11:00	Marisa Costa (11:30) Mário Duarte (12:15)	Mário Duarte (11:30) Ricardo Silva ABS 11:00	Marcelo Oliveira (11:45) Pedro Tedim (11:30)	Pedro Tedim	Gualter Neves
12h00/13h00	Ricardo Silva	Mário Duarte Rita Fontes (12:45) Marisa Costa	Sílvia Borges Martinho Padrão (12:15) ABS 12:45	Ricardo Silva	Pedro Tedim Sílvia Borges (12:00) ABS 12:45	Pedro Tedim	Gualter Neves (12:30)
13h00/14h00	Ricardo Silva	Mário Duarte Marisa Costa	Sílvia Borges Martinho Padrão	Ricardo Silva	Pedro Tedim Sílvia Borges	Pedro Tedim	
ENCERRADO PARA LIMPEZA							
15h30/16h30	Mário Duarte Marisa Costa	Ricardo Silva	Martinho Padrão Rita Fontes	Martinho Padrão	Gualter Neves Marisa Costa	Cátia Reis	
16h30/17h30	Mário Duarte Marisa Costa (17:00)	Marisa Costa (17:00) Ricardo Silva (17:45)	Martinho Padrão Rita Fontes Gualter Neves (16:00)	Martinho Padrão Sílvia Borges Marisa Costa (17:00)	Gualter Neves Marisa Costa (17:00) Sílvia Borges	Cátia Reis	
17h30/18h30	Martinho Padrão ABS 17:30	Gualter Neves ABS 17:30	Rita Fontes Martinho Padrão Gualter Neves	Gualter Neves Pedro Tedim Sílvia Borges ABS 17:30	Gualter Neves Sílvia Borges	Cátia Reis	
18h30/19h30	Martinho Padrão	Gualter Neves Ricardo Silva (19:00)	Martinho Padrão Ricardo Silva	Gualter Neves Pedro Tedim	Mário Duarte (18:00) Sílvia Borges (19:15)	Cátia Reis	
19h30/20h30	Martinho Padrão Cátia Reis (20:00)	Gualter Neves Ricardo Silva	Martinho Padrão Ricardo Silva Cátia Reis (20:00)	Gualter Neves Pedro Tedim (20:00)	Mário Duarte		
20h30/21h30	Martinho Padrão Cátia Reis (21:00) André Gonçalves	Gualter Neves André Gonçalves	Cátia Reis	Gualter Neves André Gonçalves	Mário Duarte Martinho Padrão (21:15)		
21h30/22h15	Martinho Padrão André Gonçalves	Gualter Neves André Gonçalves	Cátia Reis	Gualter Neves André Gonçalves	Martinho Padrão		