

HORÁRIO SEMANAL – ESTÚDIO 2

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
09:30 / 10:30	Yoga (Sandra Gonçalves)		Yoga (Sandra Gonçalves)			
10:00 / 11:00		Pilates (Rita Fontes)			Pilates (Rita Fontes)	Dance Kids 2 10:00/10:50 (Carina Oliveira)
11:10/12:00		Abdominais 11:00/11:15 (Rita Fontes)		Abdominais 11:00/11:15 (Ricardo Silva)		Dance Kids 1 (Rita Fontes)
12:45/13:00			Abdominais (Sílvia Borges)		Abdominais (Pedro Tedim)	

17:30/17:45	Abdominais (Rita Fontes)	Abdominais (Pedro Tedim)		Abdominais (Sílvia Borges)		
18:00 / 19:00				Pilates (Sónia Marques)		
19:15/ 20:15	Pilates 19:00/20:00 (Sónia Marques)	Yoga (Sandra Gonçalves)	Abdominais 19:45/20:00 (Ricardo Silva)	Yoga (Sandra Gonçalves)	Abdominais 19:45/20:00 (Marcelo Oliveira)	
20:30/21:30			Pilates (Sónia Marques)			