

HORÁRIO SEMANAL – ESTÚDIO 4

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:40 / 09:40		Body Pump (Mário Duarte)				
09:00 / 10:00			Step/Mix (09:00/10:30) (Carina Oliveira)		Body Pump (Ricardo Silva)	
09:30 / 10:20	Power Jump 9:30/10:30 (Pedro Tedim)	Zumba 9:45/10:35		Zumba (Carina Oliveira)		Power Jump (10:00/11:00) (Cátia Reis)
10:20 / 11:10						
11:40 / 12:30						Zumba/Masterclass (11:00/12:30) (Carina Oliveira)
13:00/13:30	Killer Kilos Cardio (Sílvia Borges)	Killer Kilos Circuito (Rita fontes)		Killer Kilos Força (Mário Duarte)		

15:30/16:20	Ginást. Sénior (Rita Fontes)	Ginástica Sénior (Carina Oliveira)		Ginástica Sénior (Sílvia Borges)	Ginástica Sénior (Sílvia Borges)	
18:00 / 18:50	GAP 18:00/18:45 (Rita Fontes)	Localizada (Pedro Tedim)		GAP 18:00/18:45 (Rita Fontes)	Power Jump 18:00/19:00 (Pedro Tedim)	Body Pump /Spinning 17:00/18:30 (Mário Duarte)
19:00 / 19:50	Power Jump 18:45/19:45 (Cátia Reis)	Body Pump 19:00/20:00 (Carina Oliveira)	Localizada 18:45/19:35 (Pedro Tedim)	Power Step (Rita Fontes)	Body Pump 19:00/20:00 (Pedro Tedim)	
20:00 / 20:50	Zumba 19:45/20:35 (Carina Oliveira)	Power Step (Carina Oliveira)	Power Jump 19:45/20:45 (Pedro Tedim)		GAP (Marcelo Oliveira)	
20:45 / 21:45	Body Pump (Carina Oliveira)		Body Pump (Ricardo Silva)	Zumba 20:30/21:20 (Sílvia Borges)		