

HORÁRIO FITNESS

JANEIRO

EM CASA



SEGUNDA FEIRA - JANEIRO

| | | |
|--------|-----------------|----------------|
| 09:30H | LOCALIZADA | João Mendes |
| 10:15H | PILATES | Márcia Neves |
| 12:30H | GAP | Paula Moniz |
| 13:15H | ALONGAMENTOS | David Vilela |
| 16:30H | LOCALIZADA | Rita Carrola |
| 18:15H | TOTAL TRAINNING | Pedro E. Santo |
| 18:30H | KICKBOXING | Gonçalo Silva |
| 19:15H | LOCALIZADA | Afonso Pires |
| 19:35H | YOGA | Carla Ferraz |
| 20:00H | HIIT | Rafael Rebelo |
| 20:45H | PILATES | Silvia Mota |

TERÇA FEIRA - JANEIRO

| | | |
|--------|------------------|-----------------|
| 09:00H | YOGA | Carla Ferraz |
| 10:30H | TOTAL TRAINNING | Paula Moniz |
| 11:00H | KICKBOXING | Inês Calado |
| 12:30H | HIIT | Afonso Anselmo |
| 13:15H | TREINO FUNCIONAL | David Brás |
| 18:15H | TOTAL TRAINNING | Pedro E. Santo |
| 19:00H | CROSSLOCAL | Álvaro Lopes |
| 19:00H | JIU-JITSU | Cláudio Sucesso |
| 19:45H | ZUMBA | Nuno Antas |
| 20:00H | BOXE | Jorge Pina |
| 20:30H | ALONGAMENTOS | Joana Barbosa |

QUARTA FEIRA - JANEIRO

| | | |
|--------|------------------|-------------------|
| 09:30H | CROSSLOCAL | Andreia Fernandes |
| 10:15H | TREINO FUNCIONAL | Hugo Almeida |
| 12:30H | LOCALIZADA | Rita Carrola |
| 13:00H | MÉTODO DEROSE | Pedro Garcia |
| 13:15H | HIIT | Paula Moniz |
| 16:30H | ALONGAMENTOS | Barbara Tiago |
| 18:15H | HIIT | Daniel Monteiro |
| 18:30H | KICKBOXING | Gonçalo Silva |
| 19:00H | LOCALIZADA | Silvia Mota |
| 19:30H | BODY BALANCE | Rita Casimiro |

QUINTA FEIRA - JANEIRO

| | | |
|--------|-----------------|-----------------|
| 10:30H | TOTAL TRAINNING | Pedro E. Santo |
| 11:00H | KICKBOXING | Inês Calado |
| 12:30H | GAP | Vanessa Maluzzo |
| 13:15H | HIIT | João Gil |
| 13:15H | RITMOS | Álvaro Lopes |
| 18:30H | LOCALIZADA | David Brás |
| 19:00H | JIU-JITSU | Cláudio Sucesso |
| 19:15H | HIIT | Silvia Mota |
| 20:00H | ALONGAMENTOS | David Brás |
| 20:00H | BOXE | Jorge Pina |

SEXTA FEIRA - JANEIRO

| | | |
|--------|------------------|------------------|
| 09:30H | LOCALIZADA | João Mendes |
| 10:15H | PILATES | Rita Carrola |
| 12:30H | TREINO FUNCIONAL | Teodoro Mesquita |
| 13:15H | LOCALIZADA | Solange Varela |
| 13:15H | ALONGAMENTOS | David Vilela |
| 16:30H | HIIT | Alberto Carvalho |
| 18:15H | CROSSLOCAL | Nuno Duarte |
| 18:30H | KICKBOXING | Gonçalo Silva |
| 19:00H | HIIT | Carla Tavares |
| 19:30H | BODY BALANCE | Rita Casimiro |
| 19:45H | GAP | Hugo Almeida |

SÁBADO - JANEIRO

| | | |
|--------|------------------|---------------|
| 10:00H | MOBILIDADE/FORÇA | Rose/Rui V. |
| 10:00H | HIIT | João Mendes |
| 10:45H | LOCALIZADA | Márcia Neves |
| 11:30H | ALONGAMENTOS | Bárbara Tiago |

DOMINGO - JANEIRO

| | | |
|--------|--------------|----------------|
| 10:45H | LOCALIZADA | Roberta Cruz |
| 11:30H | ALONGAMENTOS | Solange Varela |

DISPONÍVEL EM

