



Clínica das Conchas

Medicina do Exercício

AULAS DE GRUPO

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
10H30 Pilates 45'	08h05 Alongamentos 30'	10H30 Pilates 30'	08h05 Circuito 30'	10H30 Alongamentos 30'	10H15 Pilates 45'
13H15 Circuito 30'	10H30 Localizada 30'	18H00 Localizada 30'	10H30 Localizada 30'	18H30 Pilates 30'	
17H00 Pós-parto 60'	13H15 Localizada 30'	19H00 Pilates 30'	13H15 Localizada 30'	19H30 Localizada 30'	
18H00 Pré-parto 60'	18H10 Mobilidade 30'		17H00 Pós-parto 60'		
18H00 Pilates 30'	19H00 Pilates 45'		18H00 Pré-parto 60'		
19H00 Localizada 30'			18H30 Pilates 30'		
			19H30 Localizada 30'		

 Outdoor e Online

 Presencial e Online

 Online

 Pré e Pós-parto