

AULAS DE GRUPO

2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09H20 Pilates Clínico 30'	09H20 Pilates Clínico 30'	09H20 Pilates Clínico 30'	09H20 Pilates Clínico 30'	09H30 Alongamentos 30'	09H30 Pilates Clínico 30'
09H55 Pilates Clínico 30'	09H55 Pilates Clínico 30'	09H55 Pilates Clínico 30'	09H55 Pilates Clínico 30'		10H15 Pilates Clínico 45'
10H30 Pilates Clínico 45'	10H30 Localizada 30'	10H30 Pilates Clínico 30'	10H30 Localizada 30'	10H30 Alongamentos 45'	
	11H15 Reabilitação Cardíaca 60'		11H15 Reabilitação Cardíaca 60'		
12H40 Pilates Clínico 30'					
13H15 Pilates Clínico 30'	13H15 Pilates Clínico 30'	13H15 Pilates Clínico 30'	13H15 Pilates Clínico 30'		
	17H00 Pós-parto 50'		17H00 Pós-parto 50'		
	18H00 Pré-parto 50'		18H00 Pré-parto 50'		
18H20 Pilates Clínico 30'		18H20 Pilates Clínico 30'		18H05 Pilates Clínico 30'	
18H30 Core Express 10'			18H30 Core Express 10'		
				18H40 Pilates Clínico 30'	
19H00 Pilates Clínico 30'	19H00 Pilates Clínico 30'	19H00 Pilates Clínico 30'	19H00 Pilates Clínico 30'		
				19H15 Localizada 30'	
19H30 Localizada 30'	19H35 Pilates Clínico 30'	19H30 Localizada 30'	19H35 Pilates Clínico 30'		
20H05 Alongamentos 30'		20H05 Alongamentos 30'	20H05 Localizada 30'		

 Indoor	 Pré e Pós-parto
 Reabilitação Cardíaca	