

horário de aulas every.body Hotel 2020

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
cycle Carlos Mesquita 7h30	body pump Carlos Mesquita 7h30	hiit Carlos Mesquita 7h30	cycle Rudy Pisco 7h30	hiit Carlos Mesquita 7h30		
hidroginástica* Sandra Barreiros 10h00	localizada Elisabete Lúcio 9h30	cycle express Elisabete Lúcio 10h00	localizada Elisabete Lúcio 10h00	hidroginástica* Sara Mendes 10h00	cycle Rudy Pisco 10h00	localizada David Palmeiro 10h00
cycle express Elisabete Lúcio 10h00	alongamentos express Pedro Arvelos 10h15					
pilates clínico Fábio Bazílio 10h30		pilates clínico Fábio Bazílio 10h30	alongamentos express Sara Mendes 10h45	pilates clínico Sandra Barreiros 10h30		
		hidroginástica* Elisabete Lúcio 11h00			localizada Sara Mendes 11h00	cycle Carlos Mesquita 11h00
localizada Elisabete Lúcio 12h45	cycle Elisabete Lúcio 12h45	localizada Pedro Mira 12h45		cycle Bruno Ramalho 12h45		
localizada Pedro Mira 17h30		localizada Sara Mendes 17h30	yoga Fábio Bazílio 18h00			
cycle Bruno Ramalho 18h15	body attack express Rudy Pisco 18h15		cycle Bruno Ramalho 18h15	body pump Elisabete Lúcio 18h15		
zumba André Mira 18h30	pilates clínico Sandra Barreiros 18h15	zumba express André Mira 18h30		power jump Sara Mendes 18h15		
	localizada Elisabete Lúcio 19h00	hiit express Carlos Mesquita 19h00	localizada Pedro Mira 19h00	pilates clínico express Sofia Feijão 19h00		
		pilates clínico Fábio Bazílio 19h00				
power jump Rudy Pisco 19h15		cycle Bruno Ramalho 19h15	body attack Bruno Ramalho 19h15	cycle Rudy Pisco 19h15		
hiit express Elisabete Lúcio 19h15	hidroginástica* Pedro Arvelos 19h30		hidroginástica* Elisabete Lúcio 19h30			
body pump Bruno Ramalho 19h15	cycle Elisabete Lúcio 19h45			zumba Sandra Barreiros 19h45		
	yoga Fábio Bazílio 19h45					

piscina
sala fórum
campo de ténis
jardins

Notas:
Este horário pode sofrer alterações sem que seja necessário aviso prévio

* Hidroginástica apenas disponível a partir de 14 de setembro.