

# horário de aulas every.body Hotel 2020

| Segunda-feira                             | Terça-feira                                   | Quarta-feira                               | Quinta-feira                                  | Sexta-feira                                 | Sábado                            | Domingo                               |
|---|---|--|---|---|-----------------------------------|---------------------------------------|
| cycle<br>João Amaro   7h30                | body pump<br>Carlos Mesquita   7h30           | hiit<br>Carlos Mesquita   7h30             | cycle<br>Rudy Pisco   7h30                    | hiit<br>Carlos Mesquita   7h30              | cycle<br>Rudy Pisco   10h00       | localizada<br>Carlos Mesquita   10h00 |
| cycle express<br>Elisabete Lúcio   10h00  | localizada<br>Elisabete Lúcio   10h00         | cycle express<br>Elisabete Lúcio   10h00   | localizada<br>Elisabete Lúcio   10h00         | hidroginástica<br>Sara Mendes   10h00       | localizada<br>Sara Mendes   11h00 | cycle<br>Carlos Mesquita   11h00      |
| pilates clínico<br>Fábio Bazílio   10h40  | mobilidade articular<br>Bruno Ramalho   11h00 | hidroginástica<br>Sandra Barreiros   10h00 | mobilidade articular<br>Bruno Ramalho   11h00 | pilates clínico<br>Sandra Barreiros   10h30 | power jump<br>Sara Mendes   12h00 |                                       |
| hidroginástica<br>Elisabete Lúcio   11h00 | hidroginástica<br>Elisabete Lúcio   11h00     | pilates clínico<br>Fábio Bazílio   10h40   | hidroginástica<br>Elisabete Lúcio   11h00     | hiit<br>Bruno Ramalho   12h45               |                                   |                                       |
| body pump<br>Elisabete Lúcio   12h45      | cycle<br>Carlos Mesquita   12h45              | localizada<br>Pedro Mira   12h45           | cycle<br>Elisabete Lúcio   12h45              |   |                                   |                                       |
| hidroginástica<br>Elisabete Lúcio   17h15 | cycle express<br>Elisabete Lúcio   17h30      | hidroginástica<br>Elisabete Lúcio   17h15  | yoga<br>Fábio Bazílio   18h00                 | body pump<br>Elisabete Lúcio   18h15        |                                   |                                       |
| localizada<br>Pedro Mira   17h30          | pilates clínico<br>Sandra Barreiros   18h15   | localizada<br>Sara Mendes   17h30          | cycle<br>Bruno Ramalho   18h15                | zumba<br>Sandra Barreiros   18h15           |                                   |                                       |
| zumba<br>André Mira   18h15               | localizada<br>Elisabete Lúcio   19h05         | body pump<br>Bruno Ramalho   18h30         | localizada<br>Pedro Mira   19h10              | pilates clínico<br>Sofia Feijão   19h10     |                                   |                                       |
| cycle<br>Bruno Ramalho   18h20            | body attack<br>Rudy Pisco   19h15             | zumba<br>André Mira   18h30                | body attack<br>Bruno Ramalho   19h15          | cycle<br>Rudy Pisco   19h15                 |                                   |                                       |
| power jump<br>Rudy Pisco   19h15          | hidroginástica<br>Pedro Arvelos   19h15       | pilates clínico<br>Fábio Bazílio   19h00   | hidroginástica<br>Elisabete Lúcio   19h15     |   |                                   |                                       |
| body pump<br>Bruno Ramalho   19h15        | yoga<br>Fábio Bazílio   19h55                 | cycle<br>Bruno Ramalho   19h20             |   |   |                                   |                                       |

|              |
|--------------|
| Foyer        |
| piscina      |
| sala fórum   |
| sala Giraldo |

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