

horário de aulas every.body Hotel 2021

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
cycle Bruno Ramalho 7h30	body pump Carlos Mesquita 7h30	hiit Carlos Mesquita 7h30	cycle João Amaro 7h30	hiit Carlos Mesquita 7h30	cycle Carlos Mesquita 10h00	localizada Marta Martins 10h00
abdominais 10' 9h30	localizada Elisabete Lúcio 10h00	abdominais 10' 9h30	localizada Elisabete Lúcio 10h00	abdominais 10' 9h30	abdominais 10' 10h30	abdominais 10' 10h30
hidroginástica Elisabete Lúcio 10h00	abdominais 10' 10h30	pilates clínico Carla Traguedo 10h15	hidroginástica Marta Martins 10h00	pilates clínico Sofia Feijão 10h15	localizada Carlos Mesquita 11h00	cycle João Amaro 11h00
pilates clínico Sofia Feijão 10h15	mobilidade articular Bruno Ramalho 11h00	hidroginástica Sandra Barreiros 11h00	abdominais 10' 10h30	hidroginástica Elisabete Lúcio 11h00	abdominais 10' 12h00	abdominais 10' 12h00
abdominais 10' 10h45	hidroginástica Ana Batalha 11h00	cycle express Elisabete Lúcio 11h00	mobilidade articular Bruno Ramalho 11h00	abdominais 10' 11h15	abdominais 10' 16h30	abdominais 10' 16h30
hidroginástica Sandra Barreiros 11h00	abdominais 10' 12h30	abdominais 10' 11h15	hidroginástica Elisabete Lúcio 11h00	hiit Bruno Ramalho 12h45	abdominais 10' 17h30	abdominais 10' 17h30
body pump Elisabete Lúcio 12h45	cycle Carlos Mesquita 12h45	localizada Pedro Mira 12h45	abdominais 10' 12h30			
			cycle Carlos Mesquita 12h45			
hidroginástica Elisabete Lúcio 17h15	glúteos fit express Elisabete Lúcio 17h30	hidroginástica Elisabete Lúcio 17h15	pilates clínico Sandra Barreiros 18h15	abdominais 10' 18h00		
localizada Pedro Mira 17h30	pilates clínico Sandra Barreiros 18h15	localizada Sandra Barreiros 17h30	cycle Elisabete Lúcio 18h15	body pump Elisabete Lúcio 18h15		
abdominais 10' 18h00	abdominais 10' 18h30	abdominais 10' 18h00	abdominais 10' 18h30	glúteos fit express Cristina Quitéria 18h30		
zumba André Mira 18h15	localizada Pedro Mira 19h00	zumba Ana Pinto 18h15	localizada Elisabete Lúcio 19h00	cycle João Amaro 19h10		
cycle Bruno Ramalho 18h15	hidroginástica Pedro Arvelos 19h15	body pump Carlos Mesquita 18h15	body attack Carlos Mesquita 19h45	abdominais 10' 19h30		
body pump Carlos Mesquita 19h00	abdominais 10' 19h30	glúteos fit express Marta Martins 19h00	hidroginástica Sara Mendes 19h15			
abdominais 10' 19h30	body attack Rudy Pisco 19h45	cycle Carlos Mesquita 19h20	abdominais 10' 19h30			
yoga Liliana Rato 19h30		abdominais 10' 19h30				
		yoga Liliana Rato 19h30				

sala de exercício
campo de ténis
piscina
sala fórum

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

01.09.2021