

horário de aulas every.body Hotel 2022

| Segunda-feira | Terça-feira | Quarta-feira | Quinta-feira | Sexta-feira | Sábado | Domingo |
|---|--|--|---|---|---------------------------------------|-------------------------------------|
| cycle Tomás Alves 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 Ana Batalha 10h00 | abdominais 10' 10h30 | pilates clínico Carla Traguedo 10h15 | hidroginástica Marta Martins 10h00 | pilates clínico Bruno Ramalho 10h15 | localizada Carlos Mesquita 11h00 | cycle João Amaro 11h00 |
| pilates clínico Sandra Barreiros 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 Elisabete Lúcio 11h00 | cycle express Tiago Batista 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 |
| cycle express Elisabete Lúcio 11h00 | cycle Carlos Mesquita 12h45 | localizada Sandra Barreiros 12h45 | abdominais 10' 12h30 | | | |
| body pump Elisabete Lúcio 12h45 | | | 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' 18h00 | abdominais 10' 18h00 | abdominais 10' 18h30 | power jump Rudy Risco 18h30 | | |
| zumba Ana Pinto 18h15 | body attack Rudy Risco 18h15 | zumba Ana Pinto 18h15 | localizada Elisabete Lúcio 19h00 | cycle João Amaro 19h15 | | |
| cycle Bruno Ramalho 18h15 | localizada Pedro Mira 19h00 | body pump Carlos Mesquita 18h15 | body attack Carlos Mesquita 19h15 | abdominais 10' 19h30 | | |
| body pump Carlos Mesquita 19h15 | hidroginástica Pedro Arvelos 19h15 | glúteos fit express Marta Martins 19h00 | hidroginástica Sara Mendes 19h15 | | | |
| abdominais 10' 19h30 | power jump Rudy Risco 19h15 | cycle Carlos Mesquita 19h20 | abdominais 10' 19h30 | | | |
| yoga Liliana Rato 19h30 | abdominais 10' 19h30 | abdominais 10' 19h30 | | | | |
| | | yoga Liliana Rato 19h30 | | | | |

- sala de exercício
- sala giraldo
- piscina
- sala fórum

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

01.01.2022

