

AULAS ONLINE

horário semanal

2ªfeira

08h00
LOCALIZADA
Dinora Mendonça

13h00
PILATES I
Ana Pires

18h30
HIIT
Dinora Mendonça

19h30
ALONGAMENTOS
Sónia Filipe

3ªfeira

08h00
GLOBAL TRAINING
Carla Moreira

13h00
LOCAL POWER
Ana Pires

18h30
BODY TONING
Sónia Filipe

19h30
YOGA
Paula Neves

4ªfeira

08h00
CORE STRETCHING
Andreia Alves

13h00
GLOBAL TRAINING
Andreia Alves

18h30
LOCAL POWER
Ana Pires

19h30
GLOBAL TRAINING
Dinora Mendonça

5ªfeira

08h00
TOTAL CONDITION
Sara Nabais

13h00
LOCALIZADA
Rita Macedo

18h30
GLOBAL TRAINING
Andreia Alves

19h30
YOGA
Paula Neves

6ªfeira

08h00
PILATES I
Teresa Cunha

13h00
YOGA
Maria João Afonso

18h30
HIIT
Ana Pires

19h30
PILATES II
Catarina Louro

sábado

10h00
YOGA
Paula Neves

11h00
CIRCUITO
Rita Macedo

domingo

11h00
MIND STRETCHING
Rita Macedo