



# Horário de Verão

## 18 a 31 Julho

### AERÓBICA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h05/18h50	61	Fátima Gaboleiro

### ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
5ª	13h25/14h00	61	Joana Pacheco
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
4ª	13h30/14h00	21	Ana Pires Carla Moreira
6ª	13h00/13h45	51	Andreia Alves
6ª	20h00/20h45	61	Joana Pacheco
sáb.	11h45/12h30	61	Carla Moreira

### BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	9h00/10h00	72	Irina Chernyshova
3ª, 5ª	18h10/18h55	72	Ana Pires Rosário Pintassilgo

### BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	14	Helena Gaspar José Rodrigues Tiago Rodrigues
3ª, 5ª	13h10/13h55	14	Alexandra Silva
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Helena Gaspar José Rodrigues
sáb.	11h00/11h45	14	Helena Gaspar Alexandra Silva

### CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	12h30/13h00	21	Alexandra Silva
dom.	10h40/11h25	51	Carla Moreira

### CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	19h30/20h00	51	Dinora Mendonça Sara Broa
4ª	12h45/13h15	21	Ana Pires Carla Moreira
6ª	19h30/20h00	51	Alexandra Silva

### DANÇAS DE SALÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	20h00/21h00	72	António Sales

### FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	12h30/13h15	1	João Gaspar
2ª, 4ª, 6ª	19h30/20h15	1	João Gaspar

### GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Tânia Vieira
2ª, 4ª, 6ª	8h00/8h45	61	Dinora Mendonça Sónia Filipe
2ª, 4ª	13h00/13h45	51	Andreia Alves
6ª	12h00/12h45	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Dinora Mendonça Sara Broa
3ª, 5ª	07h00/07h45	52	Carla Moreira
3ª, 5ª	7h45/8h30	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires Carla Moreira
3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires Fátima Gaboleiro

### LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	12h00/12h45	51	Andreia Alves

### LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	21	Ana Pires Bruno Sousa
3ª, 5ª	12h30/13h15	61	Ana Pires Carla Moreira

### LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
2ª, 4ª	20h00/20h45	61	Joana Pacheco
3ª, 5ª	8h15/09h00	61	Joana Pacheco
3ª, 5ª	18h30/19h15	61	Sónia Filipe
sáb.	10h45/11h30	61	Carla Moreira

### MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Carla Moreira

### MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	15h45/16h30	51	Sara Broa

### PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71	Ana Pires Andreia Alves
3ª, 5ª	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	12h45/13h45	71	Catarina Louro
3ª, 5ª	19h10/20h10	71	Catarina Louro

### PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires Sara Broa
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Ana Pires Teresa Cunha
3ª, 5ª	17h50/18h50	71	Catarina Louro

### PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	10h30/11h30	71	Alexandra Silva

### PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	09h15/10h00	71	Alexandra Silva

### PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h15/14h00	21	Domingos Fradinho

### PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	9h50/10h25	21	Carla Moreira

### SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h30/11h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	52	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Joana Pacheco
3ª, 5ª	12h05/12h50	52	Sara Broa

### SENIOR POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Leonor Caeiro
2ª, 4ª, 6ª	18h45/19h30	52	Leonor Caeiro

### STEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h05/19h50	61	Fátima Gaboleiro

### TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h20/13h55	21	Ana Pires Carla Moreira

### TRX/CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	7h00/7h35	21	Jorge Duarte

### YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
3ª, 5ª	19h00/20h10	81	Maria Júlia Jesus

### HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Marta Jorge Ana Lopes
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81	Paula Neves
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Ana Lopes
Sab	09h20/10h20	81	Paula Neves

### ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	12h15/13h00	61	Sónia Filipe

### SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	07h00/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00





# Horário de Verão

## 1 a 14 Agosto

### AERÓBICA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h05/18h50	61	Fátima Gaboleiro

### ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	19h30/20h15	61	Sónia Filipe
5ª	13h25/14h00	61	Joana Pacheco
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	61	Sónia Filipe
4ª	13h30/14h00	21	Ana Pires
6ª	13h00/13h45	51	Andreia Alves
6ª	20h00/20h45	61	Joana Pacheco
sáb.	11h45/12h30	61	Carla Moreira

### BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	18h10/18h55	72	Ana Pires

### BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	14	Helena Gaspar
2ª, 4ª	19h00/19h45	14	Alexandra Silva
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Helena Gaspar
sáb.	11h00/11h45	14	Helena Gaspar

### CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
Dom	10h40/11h25	51	Rita Macedo Carla Moreira

### CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	19h30/20h00	51	Sara Broa Dinora Mendonça
4ª	12h45/13h15	21	Ana Pires
6ª	19h30/20h00	51	Alexandra Silva

### GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h00/07h45	51	Sónia Filipe Tânia Vieira
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	61	Sónia Filipe Dinora Mendonça
2ª, 4ª	13h00/13h45	51	Andreia Alves
6ª	12h00/12h45	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	18h30/19h15	51	Sara Broa Dinora Mendonça
3ª, 5ª	07h00/07h45	52	Carla Moreira
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires
3ª, 5ª	19h00/19h45	51	Ana Pires

### LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	12h00/12h45	51	Andreia Alves

### LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	21	Ana Pires
3ª, 5ª	12h30/13h15	61	Ana Pires

### LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h00/10h45	61	Sónia Filipe
2ª, 4ª	20h00/20h45	61	Joana Pacheco
3ª, 5ª	08h15/09h00	61	Joana Pacheco
3ª, 5ª	18h30/19h15	61	Sónia Filipe
sáb.	10h45/11h30	61	Carla Moreira

### MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
Dom	11h35/12h20	61	Rita Macedo Carla Moreira

### MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	15h45/16h30	51	Luisa Ministro

### PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71	Ana Pires
3ª, 5ª	19h10/20h10	71	Catarina Louro Andreia Alves

### PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Ana Pires
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Ana Pires
3ª, 5ª	17h50/18h50	71	Catarina Louro Andreia Alves

### PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	10h30/11h30	71	Alexandra Silva

### PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª	09h15/10h00	71	Alexandra Silva

### PUMP POWER / TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h25	21	Carla Moreira

### SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Luisa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h00	52	Andreia Alves
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Joana Pacheco
3ª, 5ª	12h05/12h50	52	Luisa Ministro

### SENIOR POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª, 6ª	09h30/10h15	51	Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	12h30/13h15	52	Luisa Ministro
3ª, 5ª	12h50/13h35	51	Luisa Ministro

### TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª, 5ª	13h20/13h55	21	Ana Pires

### YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro
3ª, 5ª	19h00/20h10	81	Maria João Carneiro

### STEP

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	19h05/19h50	61	Fátima Gaboleiro

### HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Marta Jorge
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81	Paula Neves
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Ana Lopes
Sab	09h20/10h20	81	Paula Neves

### ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª, 6ª	12h15/13h00	61	Sónia Filipe

### SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	07h00/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00







# Horário de Verão

## 15 Agosto a 4 Setembro

### ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª	19h30/20h15	61	Ana Pires Bruno Sousa
2ª,4ª,6ª	11h00/11h45	61	Carla Moreira Tânia Vieira
6ª	13h00/13h45	51	Carla Moreira Andreia Alves
6ª	20h00/20h45	61	Bruno Sousa
sáb.	11h45/12h30	61	Carla Moreira

### BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,6ª	13h15/14h15	61	Rosário Pintassilgo
4ª	13h15/14h15	71	Rosário Pintassilgo

### BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	12h45/13h30	14	Helena Gaspar Tiago Rodrigues
3ª,5ª	19h00/19h45	14	Ana Rodrigues Helena Gaspar
sáb.	11h00/11h45	14	Ana Rodrigues Helena Gaspar Emanuel Alves

### CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	10h40/11h25	51	Rita Macedo Carla Moreira

### CIRCUITO POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª	19h30/20h00	51	Dinora Mendonça Sara Broa
4ª	12h45/13h15	21	Ana Pires Sara Broa

### GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	07h00/07h45	51	Tânia Vieira
2ª,4ª,6ª	08h00/08h45	61	Dinora Mendonça Tânia Vieira
2ª,4ª	13h00/13h45	51	Carla Moreira Andreia Alves
6ª	12h00/12h45	51	Carla Moreira Andreia Alves
2ª,4ª,6ª	18h30/19h15	51	Dinora Mendonça Sara Broa
3ª,5ª	07h00/07h45	52	Carla Moreira
3ª,5ª	07h45/08h30	51	Carla Moreira
3ª,5ª	10h15/11h00	61	Ana Pires Carla Moreira

### LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	18h15/19h00	21	Ana Pires Bruno Sousa
3ª,5ª	12h30/13h15	61	Ana Pires Carla Moreira

### LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª	20h00/20h45	61	Bruno Sousa
3ª,5ª	08h15/09h00	61	Bruno Sousa Ana Pires Filipa Fernandes
3ª,5ª	18h30/19h15	61	Ana Pires Bruno Sousa
sáb.	10h45/11h30	61	Carla Moreira

### MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
dom.	11h35/12h20	61	Rita Macedo Carla Moreira

### MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª	15h45/16h30	51	Luisa Ministro

### PILATES 1

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª	08h15/09h00	71	Teresa Cunha

### PILATES 2

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,6ª	13h00/14h00	71	Ana Pires Teresa Cunha
2ª,4ª,6ª	19h00/20h00	71	Teresa Cunha Ana Pires
3ª,5ª	11h00/12h00	71	Teresa Cunha Sara Broa
3ª,5ª	17h50/18h50	71	Andreia Alves

### PUMP POWER/TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
sáb.	09h50/10h25	21	Carla Moreira

### SENIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	10h15/11h00	52	Luisa Ministro
2ª,4ª,6ª	11h20/12h00	52	Tânia Vieira Andreia Alves
3ª,5ª	10h00/10h45	51	Bruno Sousa Carla Moreira
3ª,5ª	12h05/12h50	52	Filipa Fernandes Luisa Ministro

### SENIOR POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
4ª,6ª	09h30/10h15	51	Tânia Vieira Andreia Alves
2ª,4ª,6ª	12h30/13h15	52	Luisa Ministro
3ª,5ª	12h50/13h35	51	Luisa Ministro

### TRX/CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
3ª,5ª	07h00/07h35	21	Jorge Duarte

### YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	11h30/12h40	81	Maria João Carneiro Paula Neves
3ª,5ª	19h00/20h10	81	Maria Júlia Jesus

### HATHA YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROF.
2ª,4ª,6ª	07h30/08h30	81	Ana Lopes
2ª,4ª,6ª	19h45/20h45	81	Maria João Carneiro Paula Neves
3ª,5ª	13h00/14h00	81	Ana Lopes
sáb.	09h20/10h20	81	Paula Neves Maria João Carneiro

### SALA DE EXERCÍCIO

DIAS	HORAS
2ª a 6ª	07h00/22h00
sábado	09h00/20h00
domingos/feriados	09h00/14h00

