

19 a 25 AGOSTO

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h15	61	Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	09h00/10h00	61	Rosário Pintassilgo

BARRA DE CHÃO

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

BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª	12h45/13h30	14	Rita Macedo
2ª, 4ª	19h15/20h00	14	Rita Macedo
3ª, 5ª	07h45/08h30	14	Diana Coelho
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Rita Macedo
6ª	12h45/13h45	14	Rita Macedo
6ª	19h00/20h00	14	Rita Macedo
Sáb	11h00/12h00	14	Rita Macedo

BODY TONING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	09h15/10h15	61	Agatha Silva
3ª, 5ª	08h15/09h00	61	Agatha Silva

CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Dom	11h00/11h45	51	Rita Macedo

CORE STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
4ª	12h30/13h15	51	Diana Coelho
6ª	08h15/09h00	61	Carla Moreira
Sáb	12h15/13h00	21	Carla Moreira

FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 6ª	19h30/20h30	01	João Gaspar
4ª	19h30/21h00	01	João Gaspar

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	51	Carla Moreira
2ª, 4ª	13h15/14h00	51	Diana Coelho
3ª, 5ª	07h45/08h30	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Agatha Silva
3ª, 5ª	18h00/18h45	51	Carla Moreira
6ª	12h30/13h15	51	Carla Moreira

HIIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h00/19h45	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	18h45/19h30	51	Carla Moreira

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª	12h30/13h15	51	Diana Coelho
6ª	13h15/14h00	51	Carla Moreira

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
3ª, 5ª	12h30/13h15	21	Diana Coelho

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª	07h30/08h15	61	Carla Moreira
4ª	08h15/09h00	61	Agatha Silva
Sáb	11h30/12h15	21	Carla Moreira

MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52	Luísa Ministro
3ª, 5ª	15h45/16h45	51	Luísa Ministro

MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Dom	11h45/12h30	51	Rita Macedo

PILATES

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71	Sofia Valagão
2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	71	Cláudia Amaral
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Cláudia Amaral
2ª, 6ª	13h00/14h00	71	Sofia Valagão
3ª, 5ª	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	11h00/12h00	71	Cláudia Amaral
3ª, 5ª	18h15/19h15	71	Cláudia Amaral
3ª, 5ª	19h15/20h15	71	Cláudia Amaral

PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	21	João Cabaco
Sáb	10h30/11h30	21	Carla Moreira

SÉNIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	09h15/10h00	51	Sara Nabais
2ª, 4ª, 6ª	11h45/12h30	52	Luísa Ministro

STEP LOCAL

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª	08h15/09h00	61	Carla Moreira

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h15/08h00	51	Agatha Silva
2ª, 4ª, 6ª	08h30/09h15	51	Sara Nabais
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	52	Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	13h30/14h15	52	Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	16h45/17h30	61	Diana Coelho
3ª, 5ª	07h00/07h45	51	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h00/10h45	51	Sara Nabais
3ª, 5ª	12h30/13h15	51	Luísa Ministro
3ª, 5ª	13h15/14h00	51	Luísa Ministro

TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
3ª, 5ª	07h00/07h35	21	Diana Coelho
3ª, 5ª	13h15/13h50	21	Carla Moreira

YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Marina Couto
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h30	81	Jini
2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	81	Jini
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81	Marina Couto
3ª, 5ª	10h50/12h00	81	Jini
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Marina Couto
3ª, 5ª	19h00/20h10	81	Isabel Almeida
Sáb	09h30/10h30	81	Jini
Sáb	11h00/12h00	81	Jini

26 de AGOSTO a 1 de SETEMBRO

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h15	21	Rosário Pintassilgo
3ª, 5ª	09h00/10h00	21	Rosário Pintassilgo

BARRA DE CHÃO

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	13h15/14h15	21	Rosário Pintassilgo

BIKE

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª	12h45/13h30	14	Rita Macedo
2ª, 4ª	19h15/20h00	14	Rita Macedo
3ª, 5ª	07h45/08h30	14	Diana Coelho
3ª, 5ª	19h00/19h45	14	Rita Macedo
6ª	12h45/13h45	14	Rita Macedo
6ª	19h00/20h00	14	Rita Macedo
Sáb	11h00/12h00	14	Diana Coelho

BODY TONING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	09h15/10h15	61	Agatha Silva

CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Dom	11h00/11h45	51	Rita Macedo

CORE STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
6ª	08h15/09h00	61	Agatha Silva
Sáb	12h15/13h00	21	Rita Macedo

FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 6ª	19h30/20h30	01	João Gaspar
4ª	19h30/21h00	01	João Gaspar

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª	13h15/14h00	42	Diana Coelho
6ª	12h30/13h15	42	Carla Moreira
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	42	Carla Moreira
3ª, 5ª	07h45/08h30	42	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h15/11h00	61	Diana Coelho
3ª, 5ª	18h00/18h45	42	Carla Moreira

HIIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h00/19h45	42	Carla Moreira
3ª, 5ª	18h45/19h30	42	Carla Moreira

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª	12h30/13h15	42	Diana Coelho
6ª	13h15/14h00	42	Carla Moreira

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
3ª, 5ª	12h30/13h15	21	Carla Moreira

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª	07h30/08h15	61	Carla Moreira
4ª	08h15/09h00	61	Carla Moreira
Sáb	11h30/12h15	21	Rita Macedo

MODERADA

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	61	Luísa Ministro
3ª, 5ª	15h45/16h45	42	Luísa Ministro

MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
Dom	11h45/12h30	51	Rita Macedo

PILATES

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71	Sofia Valagão
2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	71	Sofia Valagão
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71	Sofia Valagão
2ª, 6ª	13h00/14h00	71	Sofia Valagão
3ª, 5ª	08h15/09h00	71	Teresa Cunha
3ª, 5ª	12h45/13h45	71	Sofia Valagão
3ª, 5ª	18h15/19h15	71	Sofia Valagão
3ª, 5ª	19h15/20h15	71	Sofia Valagão

PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	21	Pedro Borges
Sáb	10h30/11h30	21	Rita Macedo

SÉNIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	09h15/10h00	42	Sara Nabais
2ª, 4ª, 6ª	11h45/12h30	61	Luísa Ministro

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h15/08h00	42	Agatha Silva
2ª, 4ª, 6ª	08h30/09h15	42	Sara Nabais
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	61	Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	13h30/14h15	61	Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	16h45/17h30	61	Diana Coelho
3ª, 5ª	07h00/07h45	42	Carla Moreira
3ª, 5ª	10h00/10h45	42	Sara Nabais
3ª, 5ª	12h30/13h15	42	Luísa Ministro
3ª, 5ª	13h15/14h00	42	Luísa Ministro

TRX

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
3ª, 5ª	07h00/07h35	21	Diana Coelho
3ª, 5ª	13h15/13h50	21	Carla Moreira

YOGA

DIAS	HORAS	GIN.	PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81	Marina Couto
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h30	81	Mª João Carneiro
2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	81	Jini
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81	Marina Couto
3ª, 5ª	10h50/12h00	81	Mª João Carneiro
3ª, 5ª	13h00/14h00	81	Marina Couto
3ª, 5ª	19h00/20h10	81	Isabel Almeida
Sáb	09h30/10h30	81	Jini
Sáb	11h00/12h00	81	Jini



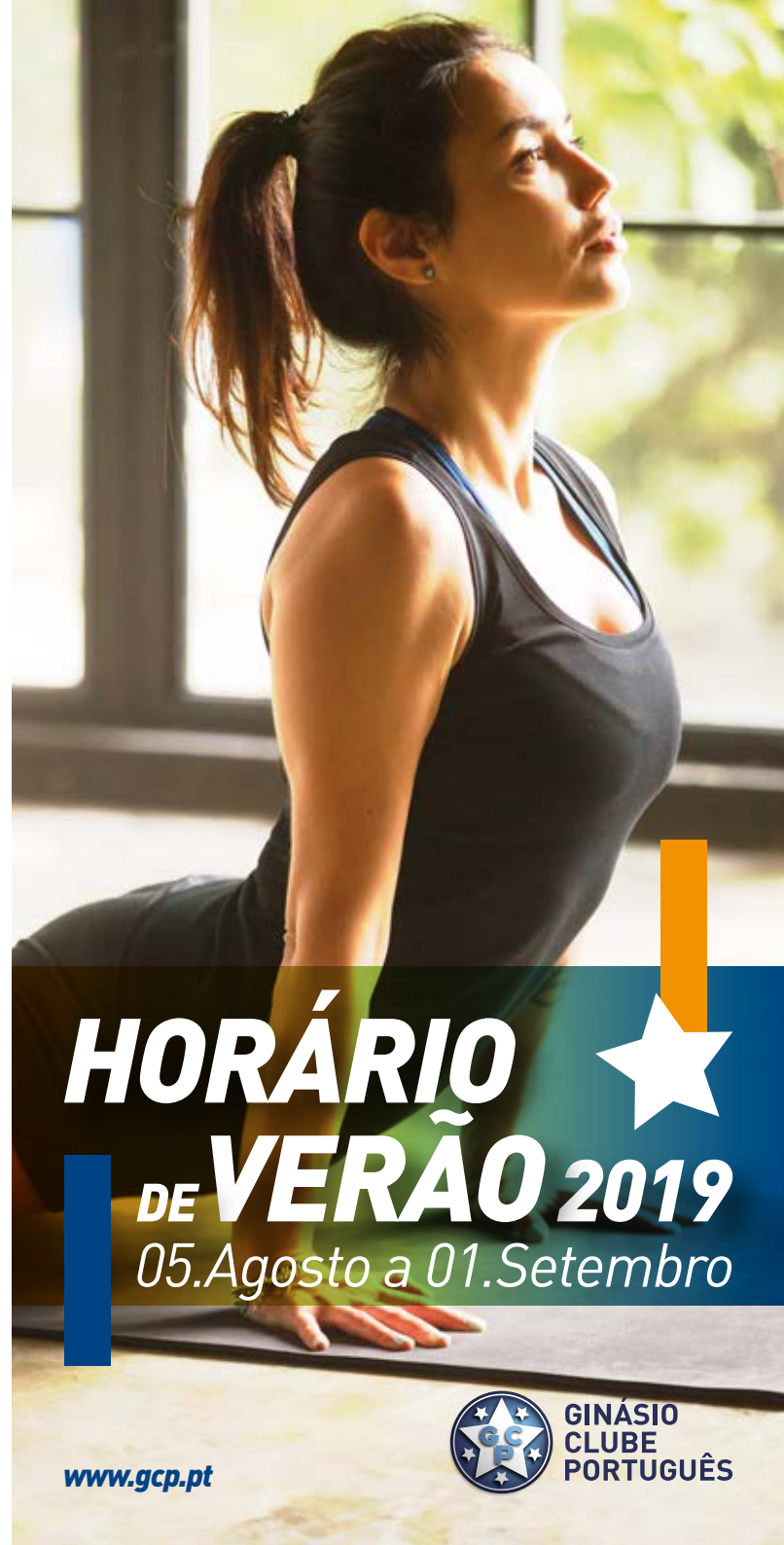
**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

www.gcp.pt



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

HORÁRIO
DE VERÃO 2019
05.Agosto a 01.Setembro



05 a 11 AGOSTO

AERÓBICA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	18h25/19h10	21 Fátima Gaboleiro

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h15	61 Sónia Filipe
4ª	13h30/14h00	61 Ana Pires
3ª, 5ª	19h45/20h30	61 Sónia Filipe
Sáb	12h00/12h45	61 Fátima Gaboleiro

BARRA DE CHÃO

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

BIKE

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	12h45/13h30	14 Helena Gaspar
2ª, 4ª	19h15/20h00	14 Rita Macedo
3ª, 5ª	07h45/8h30	14 João Pejapes
3ª, 5ª	13h00/13h45	14 João Pejapes
3ª, 5ª	19h00/19h45	14 Helena Gaspar
6ª	12h45/13h45	14 Helena Gaspar
6ª	19h00/20h00	14 Rita Macedo
Sáb	11h00/12h00	14 Helena Gaspar

BODY TONING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	09h15/10h15	61 Sónia Filipe
3ª, 5ª	08h15/09h00	61 Joana Pacheco

CARDIO TONING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª, 5ª	13h15/14h00	61 Joana Pacheco

CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
Dom	11h00/11h45	51 Rita Macedo

CORE STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
4ª	12h30/13h15	51 Andreia Alves
6ª	08h15/09h00	61 Sónia Filipe
Sáb	12h15/13h00	21 Dinora Mendonça

FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 6ª	19h30/20h30	01 João Gaspar
4ª	19h30/21h00	01 João Gaspar

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h00	51 Dinora Mendonça
2ª, 4ª	13h15/14h00	51 Andreia Alves
6ª	12h30/13h15	51 Andreia Alves
3ª, 5ª	07h45/8h30	51 Carla Moreira
3ª, 5ª	10h15/11h00	61 Ana Pires
3ª, 5ª	18h00/18h45	51 Ana Pires

HIIT

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h00/19h45	51 Dinora Mendonça
3ª, 5ª	18h45/19h30	51 Ana Pires

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª	12h30/13h15	51 Andreia Alves
6ª	13h15/14h00	51 Andreia Alves

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª, 5ª	12h30/13h15	21 Ana Pires

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	20h00/20h45	61 Joana Pacheco
4ª	08h15/09h00	61 Sónia Filipe
3ª, 5ª	09h00/09h45	51 Joana Pacheco
3ª, 5ª	19h00/19h45	61 Sónia Filipe
Sáb	11h15/12h00	61 Fátima Gaboleiro
Sáb	11h30/12h15	21 Dinora Mendonça

MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
Dom	11h45/12h30	51 Rita Macedo

MODERADA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52 Luísa Ministro
3ª, 5ª	15h45/16h45	51 Luísa Ministro

PILATES

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71 Ana Pires
2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	71 Ana Pires
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71 Ana Pires
2ª, 6ª	13h00/14h00	71 Ana Pires
3ª, 5ª	08h15/09h00	71 Nívea Soares
3ª, 5ª	11h00/12h00	71 Ana Pires
3ª, 5ª	12h45/13h45	71 Nívea Soares
3ª, 5ª	18h15/19h15	71 Cláudia Amaral
3ª, 5ª	19h15/20h15	71 Cláudia Amaral

PRÉ PARTO

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	08h45/09h30	71 Xana Silva

PÓS PARTO

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	10h30/11h30	71 Xana Silva

PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	21 Jorge Duarte
3ª, 5ª	19h30/20h15	21 Carla Moreira
Sáb	10h30/11h30	21 Joana Pacheco

SÉNIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	51 Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	51 Andreia Alves
2ª, 4ª, 6ª	11h45/12h30	52 Luísa Ministro

STEP

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	19h15/20h00	61 Fátima Gaboleiro
Sáb	10h30/11h15	61 Fátima Gaboleiro

STEP LOCAL

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª	08h15/09h00	61 Sónia Filipe

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h15/08h00	51 Carla Moreira
2ª, 4ª, 6ª	08h30/09h15	51 Carla Moreira
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	52 Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	13h30/14h15	52 Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	16h45/17h30	61 Leonor Caeiro
2ª, 4ª, 6ª	17h30/18h15	61 Leonor Caeiro
3ª, 5ª	07h00/07h45	51 Carla Moreira
3ª, 5ª	12h30/13h15	51 Luísa Ministro
3ª, 5ª	13h15/14h00	51 Luísa Ministro

TRX

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª, 5ª	07h00/7h35	21 João Pejapes
3ª, 5ª	13h15/13h50	21 Ana Pires

YOGA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81 Paula Pimenta
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h30	81 Jini
2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	81 Jini
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h25	81 Maria Júlia Jesus
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81 Paula Neves
3ª, 5ª	10h50/12h00	81 Jini
3ª, 5ª	13h00/14h00	81 Sandra Pereira
3ª, 5ª	19h00/20h10	81 Maria Júlia Jesus
Sáb	09h30/10h30	81 Paula Neves
Sáb	11h00/12h00	81 Jini
Sáb	12h00/13h00	81 Jini

ZUMBA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
4ª	12h45/13h30	61 Ana Pires



12 a 18 AGOSTO

ALONGAMENTOS

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª	09h00/10h00	61 Rosário Pintassilgo
3ª	19h45/20h30	61 Carla Moreira
4ª	13h30/14h00	61 Ana Pires
6ª	10h15/11h15	61 Rosário Pintassilgo

BARRA DE CHÃO

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

BIKE

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	12h45/13h30	14 Rita Macedo
2ª, 4ª	19h15/20h00	14 Rita Macedo
3ª	07h45/08h30	14 Joana Pacheco
3ª	13h00/13h45	14 Pedro Borges
3ª	19h00/19h45	14 Rita Macedo
6ª	12h45/13h45	14 Rita Macedo
6ª	19h00/20h00	14 Rita Macedo
Sáb	11h00/12h00	14 Rita Macedo

BODY TONING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	09h15/10h15	61 Agatha Silva

CARDIO TONING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª	13h15/14h00	61 Joana Pacheco

CIRCUITO

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
Dom	11h00/11h45	51 Rita Macedo

CORE STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
4ª	12h30/13h15	51 Carla Moreira
6ª	08h15/09h00	61 Carla Moreira
sáb.	12h15/13h00	21 Carla Moreira

FIT BOXE

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 6ª	19h30/20h30	01 João Gaspar
4ª	19h30/21h00	01 João Gaspar

GLOBAL TRAINING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	13h15/14h00	51 Carla Moreira
2ª, 4ª	18h15/19h00	51 Dinora Mendonça
3ª	07h45/08h30	51 Carla Moreira
3ª	10h15/11h00	61 Ana Pires
3ª	18h00/18h45	51 Ana Pires
6ª	12h30/13h15	51 Carla Moreira
6ª	18h15/19h00	51 Carla Moreira

HIIT

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	19h00/19h45	51 Dinora Mendonça
3ª	18h45/19h30	51 Ana Pires
6ª	19h00/19h45	51 Carla Moreira

LOCAL BALL

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
6ª	13h15/14h00	51 Carla Moreira

LOCAL POWER

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª	12h30/13h15	21 Ana Pires

LOCALIZADA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	20h00/20h45	61 Joana Pacheco
2ª, 4ª	07h30/08h15	61 Carla Moreira
4ª	08h15/09h00	61 Carla Moreira
3ª	09h00/09h45	51 Joana Pacheco
3ª	19h00/19h45	61 Carla Moreira
Sáb	11h30/12h15	21 Carla Moreira

MIND STRETCHING

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
Dom	11h45/12h30	51 Rita Macedo

MODERADA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	10h15/11h00	52 Luísa Ministro
3ª	15h45/16h45	51 Luísa Ministro

PILATES

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	08h00/08h45	71 Ana Pires
2ª, 4ª, 6ª	18h00/19h00	71 Ana Pires
2ª, 4ª, 6ª	19h00/20h00	71 Ana Pires
2ª, 6ª	13h00/14h00	71 Ana Pires
3ª	08h15/09h00	71 Ana Pires
3ª	11h00/12h00	71 Ana Pires
3ª	12h45/13h45	71 Nívea Soares

PUMP POWER

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª	19h15/20h00	21 Jorge Duarte
Sáb	10h30/11h30	21 Carla Moreira

SÉNIOR FIT

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	11h00/11h45	51 Carla Moreira
2ª, 4ª, 6ª	11h45/12h30	52 Luísa Ministro

STEP LOCAL

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª	08h15/09h00	61 Carla Moreira

TOTAL CONDITION

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h15/08h00	51 Agatha Silva
2ª, 4ª, 6ª	08h30/09h15	51 Agatha Silva
2ª, 4ª, 6ª	12h45/13h30	52 Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	13h30/14h15	52 Luísa Ministro
2ª, 4ª, 6ª	16h45/17h30	61 Luísa Ministro
3ª	07h00/07h45	51 Carla Moreira
3ª	10h00/10h45	51 Carla Moreira
3ª	12h30/13h15	51 Luísa Ministro
3ª	13h15/14h00	51 Luísa Ministro

TRX

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
3ª	07h00/07h35	21 Joana Pacheco
3ª	13h15/13h50	21 Ana Pires

YOGA

DIAS	HORAS	GIN. PROFESSOR
2ª, 4ª, 6ª	07h30/08h30	81 Marina Couto
2ª, 4ª, 6ª	11h20/12h30	81 Jini
2ª, 4ª, 6ª	13h00/14h00	81 Jini
2ª, 4ª, 6ª	18h15/19h25	81 Maria Júlia Jesus
2ª, 4ª, 6ª	19h45/20h45	81 Paula Neves
3ª	10h50/12h00	81 Jini
3ª	13h00/14h00	81 Marina Couto
3ª	19h00/20h10	81 Maria Júlia Jesus
Sáb	09h30/10h30	81 Paula Neves
Sáb	11h00/12h00	81 Jini
Sáb	12h00/13h00	81 Jini