

AULAS INSTAGRAM

horário semanal 1 a 7 Junho



GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS

SEG

TER

QUA

QUI

SEX

SÁB

DOM

9:00 TOTAL CONDITION Madalena Alves		9:00 PILATES I Teresa Cunha		9:00 GLOBAL TRAINING Andreia Alves		
					10:00 LOCALIZADA Dinora Mendonça	
						11:00 MIND STRETCHING Dinora Mendonça
	13:00 LOCAL POWER Ana Pires		13:00 ZUMBA Sónia Filipe			
	18:30 ZUMBA Sónia Filipe		18:30 ALONGAMENTOS Andreia Alves			
19:30 HITT Dinora Mendonça		19:30 BODY TONING Sónia Filipe		19:30 HITT Ana Pires		

FIQUE EM CASA!

MAS CONTINUE ACTIVO!