

ESPAÇO FITNESS 2024/2025

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Horário
12.00 - 12.45	PILATES				PILATES	12.00 - 12.45
13.15 - 14.00					TREINO FUNCIONAL	13.15 - 14.00
17.15 - 18.00						17.15 - 18.00
18.15 - 19.00		MOVIMENTO	BALLET (6 - 12 anos)		HEAL MOVE	18.15 - 19.00
19.00 - 19.45	KARATÉ	PILATES	YOGA	KARATÉ		19.00 - 19.45
19.45 - 20.30			HEAL MOVE	MOVIMENTO	PILATES	19.45 - 20.30
20.00 - 20.45	YOGA					20.00 - 20.45
20.30 - 21.15						20.30 - 21.15

Legenda: Prof. Henrique Delgado

Prof. Gil Santos

Mestre José Antunes

Prof. José Oliveira

Prof. Cláudia Finote

Prof. Eva Maia

Mensalidades: 1x por semana = 15€/mês
 2x por semana = 25€/mês
 Livre Trânsito = 35€/mês