

# HORÁRIO 2011/2012

## SEMANA MANHÃ

## SEMANA TARDE

	09:30	12:45	17:30	18:30	19:30	20:30	21:30
<b>2ª Feira</b>	<b>G.A.P.</b> (João)	<b>Pilates</b> (Miguel Soares)		<b>Super Loc.</b> (João)	<b>Step</b> (Bebiana)	<b>Combat/Abdo</b> (Marco André)	
<b>3ª Feira</b>		<b>Localizada</b> (João)		<b>Jump</b> (Dulce)	<b>G.A.P.</b> (João)		
<b>4ª Feira</b>	<b>Super Loc.</b> (João)	<b>Pilates</b> (Miguel Soares)	<b>Combat/Abdo</b> (Marco André) <b>a)</b>	<b>Localizada</b> (João)	<b>Zumba</b> (Diana Sofia)	<b>Step</b> (Bebiana)	
<b>5ª Feira</b>		<b>G.A.P.</b> (João)		<b>Circuit Training</b> (Nuno Cerqueira)	<b>Push Power</b> (João)		
<b>6ª Feira</b>	<b>Loc/Along</b> (João)			<b>Loc/Along</b> (João)	<b>Jump</b> (Rosa)		

## FIM DE SEMANA

### Horário funcionamento:

2ª a 6ª – 8h às 14:30h e 15:15h às 22:15h  
 Sáb. – 9:30h às 13:30h e 16h às 20:00h  
 Dom. – 09h às 13h  
 Feriados - Encerrado

	11:30	18:30
<b>Sábado</b>	<b>Hip-Hop</b> (Bé)	<b>Boot-Camp</b> (Marco André) <b>a)</b>
	<b>11.30</b>	
<b>Domingo</b>	<b>Circuit Training</b> (Nuno Cerqueira) <b>a)</b>	

**a) – Aulas até 30JUN11**

### **Musculação c/Professor**

2ª - 9H30 ÀS 13H00 (Prof. Tiago) – 17H30 ÀS 21H30 (Prof. Paulo)

3ª a 6ª - 09H30 ÀS 13H00 (Prof. Tiago) – 17H00 ÀS 18H00 (Prof. Nuno Cerqueira) – 18H00 ÀS 21H30 (Prof. Paulo)

Sábados - 10H00 ÀS 13H00 (Prof. Nuno Cerqueira)