

Sala 1

Semana Manhã

	09:00	12:45	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
2ª Feira				Karaté Infantil Nível 2 (Regadas)	Comb/Abdom. (Marco André)	Localizada (João)	Pilates (João Vasco)
3ª Feira		Pilates (Miguel Soares)		MTV Dance (Joana)	Step/Abdom (Joana)	Ritmos (Pedro)	Yoga (Susana)
4ª Feira	Pilates (Miguel Soares)		MTV Dance (Joana)	Karaté Infantil Nível 1 (Regadas)	G.A.P. (Marco André)	Push Power (João)	Pilates (João Vasco)
5ª Feira		Body Shape (Miguel Soares)			Step/Glúteos (Joana)	Ritmos (Pedro)	Yoga (Susana)
6ª Feira	Yoga (Susana)			Karaté Infantil Nível 2 (Regadas)	Comb/Abdom. (Marco André)	Loc./Along. (João)	

Fim semana

	10:00	11:00	12:00	19:00
Sábado	MTV Dança (Joana)	Localizada (Joana)	Karaté Infantil Nível 1 (Regadas)	Loc./Along (João)
Domingo				G.A.P. (João)

Nível 1 - Iniciação - a partir dos 5 anos

Nível 2 - Avançados

Sala 2

Semana Tarde

	19:30	20:00
2ª Feira	Indoor Cycling (Vanessa)	
3ª Feira		Indoor Cycling (Paulo Monteiro)
4ª Feira	Indoor Cycling (Vanessa)	
5ª Feira		Indoor Cycling (Paulo Monteiro)
6ª Feira	Indoor Cycling (Vanessa)	

Fim Semana

	18:00
Sábado	Indoor Cycling (João)

Musculação c/ Professor

2ª a 6ª feira - 09:00h às 13:30h (Prof. Ricardo Sampaio) e das 16:30h às 21:30h (Prof. Marcelo)
Sábados - 09:30h às 13:30h (Prof. Ricardo Sampaio)

Horário funcionamento:

2ª a 6ª - 08:00h às 22:30h

Sáb. - 09:00h às 20:00h

Dom. - 09:00h às 13:00h e 16:00h às 20:00h

Feridos - Encerrado

SHAPE II Health Club - R. Brito e Cunha, 549 - 4450-088 Matosinhos - Tel.: 22 938 75 06 / 07 - 96 980 30 64 Fax: 22 935 20 60

E-mail: Shape2@oniduo.pt

Internet: www.gruposhape.com