






ESTÚDIO PERFORMANCE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:15						
08:45						
09:45						
13:00						
17:00						
17:30					 ***	
18:30						
19:15						
19:30						
19:45						

ESTÚDIO ZEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:00						
08:30		 **				
09:30					 ****	
10:30		 **				
12:45						
17:30						
18:15						
18:30				 *	 ****	
19:30		 **		 *		

* No dia 8 as aulas de pilates das 18h30 e 19h30 serão substituídas por yoga.

** No dia 13 as aulas de Yoga da manhã serão excepcionalmente substituídas por aulas de Pilates.

A aula de Yoga das 19h30 não se realizará;

*** No dia 16 estas aulas não se realizarão

