

HORÁRIOS DE ATIVIDADES

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:00		Pilates	Pilates	Pilates		
9:00		Ginástica Maturidade Ativa		Ginástica Maturidade Ativa		
10:00	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
12:15		Bike Indoor		Bike Indoor		
13h 14h 15h	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
16:00	Pilates Bike Indoor	Pilates	Pilates Bike Indoor	Pilates	Pilates Bike Indoor	
17h 18h 19h 20h	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	Pilates	
18h 19h	Ginástica Express		Ginástica Express		Ginástica Express	
20:00	Bike Indoor		Bike Indoor		Bike Indoor	