	2ª Feira			3ª Feira			4ª Feira			5ª Feira			6ª Feira			Sábado		
	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING
7h45		Pilates Mafalda						Power Yoga Pedro P.										
10H30																		Cycling Rita M.
11H30																Power Yoga Pedro P.	Funcional 30' Rita M.	
12H00																	Core 30' Rita M.	
12H30					ABS 15' Marta S.									ABS 15' Rita M.				
12H45		Local Sofia	Cycling Rita M.		Jump Marta S.	Cycling Paulo F.	Power Yoga Pedro P.	Local Sofia		Pilates Rui R.	Cross Training Mafalfa			Local Rita M.	Cycling Nuno A.			
18H30	Pilates Mafalda	Zumba Hélder	Cycling Nuno S.		GAP 30' Marta S.	Cycling Rui R.	GAP 30' Zita	Pilates Rui R.		Local Rui R.			ABS 30' Sofia			18H00 Krav Maga Rui T.		
19H00					ABS 30' Marta S.		ABS 30' Zita				Fitboxe Joaquim		Local Sofia	Power Yoga Pedro P.				
19H30	Savate Joaquim	Core 30' Mafalda			Local Rui R.		Savate Joaquim	Step Zita				Cycling Rui R.						
19H45															Cycling Mafalda			
20H00		Stretching 30' Mafalda	Cycling Nuno S.	Krav Maga Rui T.					Cycling Rui R.									