

horário de aulas every.body Hotel 2019

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
circuito 9h30	localizada André Mira 7h30	circuito 9h30	cycle David Palmeiro 7h30	circuito 9h00	pilates clínico Pedro Madeira 10h00	localizada André Mira 10h00
alongamentos 10h00	abdominais 9h30	pilates clínico Fábio Bazílio 10h00	alongamentos 9h30	hidroginástica Elisabete Lúcio 10h30	ténis em família 10h00	circuito 10h30
hidroginástica Sara Mendes 10h30	cycle express Pedro Madeira 9h45	hidroginástica Cristina Quitéria 11h15	alongamentos Pedro Madeira 10h30	abdominais 10h30	abdominais 10h30	cycle Raquel Cabaço 10h30
pilates clínico Fábio Bazílio 11h30	correção postural Pedro Madeira 10h30	abdominais 12h30	hidroginástica Pedro Arvelos 11h15	pilates clínico David Palmeiro 11h30	cycle David Palmeiro 11h00	alongamentos André Mira 11h00
abdominais 11h30	hidroginástica Pedro Arvelos 11h15	body pump Elisabete Lúcio 12h45	circuito 11h30	cycle express David Palmeiro 12h15	localizada David Palmeiro 11h45	kickboxing Jorge Laibaças 11h15
mindfulness Fábio Bazílio 12h30	circuito 12h00		cycle Elisabete Lúcio 12h45	body pump Elisabete Lúcio 12h45	circuito 12h00	abdominais 11h30
localizada David Palmeiro 12h45	localizada Elisabete Lúcio 12h15				circuito 14h30	hidroginástica André Mira 12h00
	body attack express Elisabete Lúcio 13h00		localizada Pedro Mira 17h30			abdominais 13h00
						abdominais 14h00
localizada Sara Mendes 18h00	hiit Beatriz Félix 18h15	cycle express João Amaro 18h00	zumba André Mira 18h15	body pump Elisabete Lúcio 18h15	abdominais 15h30	circuito 15h00
yoga Iolanda Charrua 18h00	pilates clínico Pedro Madeira 18h30	hidroginástica Margarida Coelho 18h30	pilates clínico Fábio Bazílio 18h30	cycle Pedro Arvelos 18h30	abdominais 16h30	circuito 16h00
power jump Rudy Pisco 18h45	abdominais 18h45	localizada Elisabete Lúcio 18h30	circuito 18h45	hidroginástica Pedro Pinheiro 18h45	hidroginástica Tiago Cardoso 17h15	abdominais 17h00
hidroginástica Pedro Pinheiro 18h45	body attack Elisabete Lúcio 19h00	abdominais 18h35	body pump David Palmeiro 19h00	abdominais 19h00	circuito 17h30	
hiit express Carlos Mesquita 18h45	localizada David Palmeiro 19h15	cycle Elisabete Lúcio 19h15	eb run express Raquel Cabaço 19h15	body attack Elisabete Lúcio 19h15		
abdominais 19h00	hidroginástica Pedro Arvelos 19h30	hidroterapia Carla Traguedo 19h15	tai chi / chi kung Fábio Bazílio 19h15	localizada express Pedro Arvelos 19h20		
hidroterapia Carla Traguedo 19h30	circuito 19h50	abdominais 19h15	hidroginástica Pedro Arvelos 19h30	circuito 20h00		
body pump David Palmeiro 19h30	cycle David Palmeiro 20h05	pilates clínico Fábio Bazílio 19h30	abdominais 19h50	yoga Iolanda Charrua 20h00		
cycle Rudy Pisco 19h35		yoga Fábio Bazílio 20h15	mindfulness Fábio Bazílio 20h00			
circuito 20h30			cycle David Palmeiro 20h05			
			abdominais 20h40			

- campo de ténis
- jardins Évora Hotel
- estúdio 1
- estúdio 2
- piscina
- sala de exercício

Notas:
Este horário pode sofrer alterações sem que seja necessário aviso prévio.

Sócios com cartão premium têm oferta das atividades em família: piscina, golfe e