

# horário de aulas every.body Évora 2019



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
cycle Raquel Cabaço   7h30	hidroterapia João Letras   9h00	hiit Pedro Madeira   7h30	hidroterapia João Letras   9h00	body pump Bruno Ramalho   7h30	circuito   10h30
correção postural Fábio Bazílio   9h30	pilates clínico Fábio Bazílio   10h00	correção postural Fábio Bazílio   9h00	pilates clínico Fábio Bazílio   10h00	abdominais   9h30	power jump Rudy Pisco   10h45
localizada Elisabete Lúcio   10h00	circuito   10h30	abdominais   9h30	abdominais   10h30	alongamentos Sara Mendes   10h00	localizada Rudy Pisco   11h45
circuito   10h45	hidroginástica André Mira   11h00	localizada Elisabete Lúcio   10h00	body pump Bruno Ramalho   10h45	hidroginástica Sara Mendes   11h00	abdominais   12h15
hidroginástica Sandra Barreiros   11h00	cycle express Tiago Batista   12h15	cycle express Elisabete Lúcio   11h00	hidroginástica Elisabete Lúcio   11h00	abdominais   12h00	cycle Rudy Pisco   12h30
cycle express Elisabete Lúcio   11h00	hiit Carlos Mesquita   12h45	hidroginástica Sara Mendes   11h00	cycle express David Palmeiro   12h15	hidro bike Sara Mendes   12h00	
abdominais   11h35	abdominais   13h00	abdominais   11h30	localizada Sara Mendes   12h45	cycle Pedro Madeira   12h15	
hidro bike Sandra Barreiros   12h00		cycle express João Amaro   12h15	abdominais   12h45	body attack Bruno Ramalho   12h45	
localizada Pedro Mira   12h15		localizada Rudy Pisco   12h45			
cycle express Elisabete Lúcio   13h00					
abdominais   18h00	localizada André Mira   18h15	hidroginástica Sara Mendes   17h15	localizada Rudy Pisco   17h30	abdominais   18h00	abdominais   15h45
zumba André Mira   18h15	body attack Rudy Pisco   18h30	cycle Bruno Ramalho   18h15	localizada Elisabete Lúcio   18h15	power jump Rudy Pisco   18h15	circuito   16h30
cycle Bruno Ramalho   18h15	abdominais   18h30	localizada Pedro Mira   18h15	body attack Rudy Pisco   18h15	zumba André Mira   18h15	hidroginástica Sandra Barreiros   17h00
localizada Pedro Mira   18h30	body combat Fábio Bazílio   19h00	zumba André Mira   18h15	alongamentos Sara Mendes   19h00	circuito   18h45	
body pump Bruno Ramalho   19h00	cycle João Amaro   19h00	hidrobike Sara Mendes   18h30	body combat Carla Traguedo   19h00	body pump Bruno Ramalho   19h00	
hidroginástica Elisabete Lúcio   19h00	hiit Rudy Pisco   19h15	abdominais   18h45	abdominais   19h15	cycle Rudy Pisco   19h00	
step Pedro Mira   19h15	hidroginástica Sara Mendes   19h15	kickboxing João Amaro   19h00	cycle Rudy Pisco   19h15	yoga Iolanda Charrua   19h00	campo de futebol
cycle Raquel Cabaço   19h15	yoga Fábio Bazílio   19h45	body attack Bruno Ramalho   19h00	natação adultos Sandra Barreiros   19h30	aqua circuit André Mira   19h30	piscina
abdominais   19h45	power jump express Rudy Pisco   20h00	cycle express Raquel Cabaço   19h15	step Pedro Mira   19h45	abdominais   20h00	estúdio 1
natação adultos Sandra Barreiros   19h45	abdominais   20h30	pilates clínico Sofia Feijão   19h45	hiit express Carlos Mesquita   19h45		estúdio 2
localizada express Elisabete Lúcio   20h00		body pump Bruno Ramalho   19h45	abdominais   20h30		estúdio 3
abdominais   20h15		abdominais   20h30			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

01032019