

# 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   11h20
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 Carlos Mesquita   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