

# horário de aulas every.body Hotel 2019

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