

horário de aulas every.body Évora 2020



Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
cycle Tiago Batista 7h30	hidroterapia João Letras 9h00	hiit Carlos Mesquita 7h30	hidroterapia João Letras 9h00	body pump Carlos Mesquita 7h30	abdominais 10h30
correção postural Fábio Bazílio 9h30	pilates clínico Fábio Bazílio 10h00	abdominais 8h15	abdominais 9h45	abdominais 9h30	power jump Rudy Pisco 10h45
localizada Elisabete Lúcio 10h00	abdominais 10h45	correção postural Fábio Bazílio 9h00	pilates clínico Sofia Feijão 10h00	alongamentos Sara Mendes 10h00	abdominais 11h30
circuito 10h45	hidroginástica Elisabete Lúcio 11h00	localizada Elisabete Lúcio 10h00	body pump Bruno Ramalho 10h00	hidroginástica Sara Mendes 11h00	localizada Rudy Pisco 11h45
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	abdominais 12h00	hidro bike Sara Mendes 12h00	
abdominais 11h35	abdominais 12h45	abdominais 11h30	cycle João Amaro 12h15	cycle express Tiago Batista 12h15	
hidrobike Sandra Barreiros 12h00		cycle express Sara Mendes 12h15	localizada Sara Mendes 12h45	body attack Bruno Ramalho 12h45	
localizada Pedro Mira 12h30		localizada Rudy Pisco 12h45			
cycle express Elisabete Lúcio 13h00					
abdominais 18h00	localizada Elisabete Lúcio 18h15	hidroginástica Elisabete Lúcio 17h15	localizada Rudy Pisco 17h30	hidroginástica Ana Batalha 17h15	abdominais 16h00
zumba André Mira 18h15	abdominais 18h15	cycle Bruno Ramalho 18h15	localizada Elisabete Lúcio 18h15	abdominais 18h00	abdominais 17h00
cycle Bruno Ramalho 18h15	body attack Rudy Pisco 18h30	localizada Pedro Mira 18h15	body attack Rudy Pisco 18h15	power jump Rudy Pisco 18h15	hidroginástica Patrícia Correia 17h00
localizada Pedro Mira 18h30	body combat Fábio Bazílio 19h00	zumba André Mira 18h15	hidroginástica Elisabete Lúcio 19h00	zumba André Mira 18h15	
body pump Bruno Ramalho 19h00	cycle João Amaro 19h00	hidrobike Sandra Barreiros 18h30	body combat André Mira 19h00	circuito 18h45	
hidroginástica Elisabete Lúcio 19h00	hidroginástica Sara Mendes 19h00	abdominais 18h45	alongamentos Sara Mendes 19h00	body pump Bruno Ramalho 19h00	
cycle Sara Mendes 19h15	localizada Rudy Pisco 19h15	kickboxing João Amaro 19h00	abdominais 19h15	cycle Rudy Pisco 19h00	campo de futebol
step Pedro Mira 19h15	yoga Fábio Bazílio 19h45	body attack Bruno Ramalho 19h00	cycle Rudy Pisco 19h15	pilates clínico Sofia Feijão 19h00	piscina
abdominais 19h45	power jump express Sara Mendes 20h00	cycle express Carlos Mesquita 19h15	natação adultos Sandra Barreiros 19h45	abdominais 20h00	estúdio 1
natação adultos Sandra Barreiros 19h45	abdominais 20h30	pilates clínico Sofia Feijão 19h45	step Pedro Mira 19h45		estúdio 2
localizada express Sara Mendes 20h00		body pump Carlos Mesquita 19h45	hiit express Carlos Mesquita 20h00		estúdio 3
abdominais 20h15		abdominais 20h30	abdominais 20h15		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

0032020