

horário de aulas every.body Hotel 2020

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Segunda-feira circular / alongamentos 9h30	localizada André Mira 7h30	circular 9h30	cycle David Palmeiro 7h30	circular 9h00	pilates clínico David Palmeiro 10h00	localizada André Mira 10h00
hidroginástica Sara Mendes 10h30	abdominais 9h30	pilates clínico Fábio Bazílio 10h00	circular 9h30	hidroginástica Elisabete Lúcio 10h30	ténis em família 10h00	circular 10h30
abdominais 11h15	pilates clínico Fábio Bazílio 11h00	hidroginástica Ana Batalha 11h00	yoga Solange Morais 10h30	abdominais 10h30	abdominais 10h30	cycle Patrícia Correia 10h30
pilates clínico Fábio Bazílio 11h30	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	circular 12h00	localizada Pedro Mira 12h45	abdominais 12h30	localizada Elisabete Lúcio 12h45	localizada David Palmeiro 11h45	kickboxing Jorge Laibaças 11h20
localizada David Palmeiro 12h45	cycle Elisabete Lúcio 12h45		cycle Elisabete Lúcio 12h45		circular 12h00	abdominais 11h30
					circular 14h30	hidroginástica André Mira 12h00
						abdominais 13h00
			localizada Pedro Mira 17h30			abdominais 14h00
localizada Sara Mendes 18h00	mindfulness Fábio Bazílio 18h00	hiit Carlos Mesquita 18h15	cycle express Carlos Mesquita 18h30	body pump Elisabete Lúcio 18h15	abdominais 15h30	circular 15h00
yoga Fábio Bazílio 18h00	pilates clínico Sandra Barreiros 18h30	hidroginástica Ana Batalha 18h30	pilates clínico Fábio Bazílio 18h15	cycle Pedro Arvelos 18h30	abdominais 16h30	circular 16h00
power jump Rudy Pisco 18h45	cycle express Carlos Mesquita 18h30	localizada Elisabete Lúcio 18h30	circular 18h45	hidroginástica Carlos Mesquita 18h45	hidroginástica Jorge Laibaças 17h00	abdominais 17h00
hidroginástica Ana Batalha 18h45	abdominais 18h45	abdominais 18h35	body pump David Palmeiro 19h00	abdominais 19h00		
hiit Carlos Mesquita 18h45	zumba André Mira 19h15	power jump express Sara Mendes 19h00	body pump David Palmeiro 19h00	hiit Elisabete Lúcio 19h15		campo de ténis
abdominais 19h00	localizada David Palmeiro 19h15	cycle Elisabete Lúcio 19h15	tai chi / chi kung Fábio Bazílio 19h00	circular 20h00		jardins Évora Hotel
hidroterapia Carla Tragedo 19h30	hidroginástica Pedro Arvelos 19h30	hidroterapia Carla Tragedo 19h15	hidroginástica Pedro Arvelos 19h30			estúdio 1
body pump David Palmeiro 19h30	circular 19h50	abdominais 19h15	abdominais 19h50			estúdio 2
cycle Rudy Pisco 19h35	cycle David Palmeiro 20h05	pilates clínico Fábio Bazílio 19h35	cycle David Palmeiro 20h05			piscina
abdominais 20h30		yoga Fábio Bazílio 20h20	abdominais 20h40			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 ténis.