

SEG	TER	QUAR	QUI	SEX	SÁB
07:00 - 08:00 <b>Crosstraining</b>	07:00 - 08:00 <b>Crosstraining</b>	07:00 - 08:00 <b>Mobility Wod</b>	07:00 - 08:00 <b>Crosstraining</b>	07:00 - 08:00 <b>Crosstraining</b>	
08:15 - 09:00 <b>BBL</b> <i>António Joaquim</i>		08:15 - 09:00 <b>BBL</b> <i>Iza da Costa</i>		08:15 - 09:00 <b>BBL</b> <i>António Joaquim</i>	
09:30 - 10:15 <b>Localizada</b> <i>Tiago Carvalho</i>	09:30 - 10:15 <b>Cycling</b> <i>Nuno Rodrigues</i>	09:30 - 10:15 <b>Localizada</b> <i>Tiago Carvalho</i>	09:30 - 10:15 <b>Cycling</b> <i>Nuno Rodrigues</i>		09:15 - 10:15 <b>Crosstraining</b>
					09:15 - 10:15 <b>Cross Kids</b> <i>Sandra Marques</i>
	11:00 - 11:45 <b>Senior</b> <i>Ana Cláudia</i>		11:00 - 11:45 <b>Senior</b> <i>Ana Cláudia</i>		10:30 - 11:15 <b>Cycling</b> <i>Glória Peixe</i>
12:15 - 13:00 <b>Pilates</b> <i>Ana Cláudia</i>	12:00 - 12:45 <b>Pilates</b> <i>Iona</i>	12:00 - 12:45 <b>Pilates</b> <i>Ana Cláudia</i>	12:00 - 12:45 <b>Pilates</b> <i>Iona</i>	12:30 - 13:15 <b>Pilates</b> <i>Iona</i>	10:30 - 11:30 <b>Karaté</b> <i>Helder Magalhães</i>
12:30 - 13:30 <b>Crosstraining</b>	12:30 - 13:30 <b>Crosstraining</b>	12:00 - 13:00 <b>Mobility Wod</b>	12:30 - 13:30 <b>Crosstraining</b>	12:00 - 13:00 <b>Crosstraining</b>	
	13:15 - 14:00 <b>HIIT</b> <i>António Joaquim</i>		13:15 - 14:00 <b>HIIT</b> <i>António Joaquim</i>		
17:30 - 18:30 <b>Crosstraining</b>	17:30 - 18:30 <b>Crosstraining</b>	17:30 - 18:30 <b>Mobility Wod</b>	17:30 - 18:30 <b>Crosstraining</b>	17:30 - 18:30 <b>Crosstraining</b>	
17:45 - 18:30 <b>Localizada</b> <i>Iza da Costa</i>	17:45 - 18:30 <b>Step</b> <i>Tiago Carvalho</i>	17:45 - 18:30 <b>Localizada</b> <i>Iza da Costa</i>	17:45 - 18:30 <b>Step</b> <i>Tiago Carvalho</i>	17:45 - 18:30 <b>Localizada</b> <i>Iza da Costa</i>	
18:30 - 19:30 <b>Cross Kids</b>	18:30 - 19:00 <b>Jump</b> <i>Carolina Inês</i>	18:30 - 19:30 <b>Cross Kids</b>	18:30 - 19:00 <b>Jump</b> <i>Carolina Inês</i>	18:30 - 19:30 <b>Cross Kids</b>	
18:45 - 19:30 <b>Cycling</b> <i>Iza da Costa</i>	18:30 - 19:15 <b>Pilates</b> <i>Ana Cláudia</i>	18:30 - 19:15 <b>Pilates Clínico</b> <i>Sofia Cravosa</i>	18:30 - 19:15 <b>Pilates</b> <i>Isa Pinheiro</i>	18:30 - 19:15 <b>Pilates Clínico</b> <i>Sofia Cravosa</i>	
19:30 - 20:30 <b>Crosstraining</b>	19:00 - 20:00 <b>Crosstraining</b>	18:45 - 19:30 <b>Cycling</b> <i>Tiago Carvalho</i>	19:00 - 20:00 <b>Crosstraining</b>	18:45 - 19:30 <b>Cycling</b> <i>Iza da Costa</i>	
19:30 - 20:15 <b>Pilates</b> <i>Ana Cláudia</i>	19:00 - 19:30 <b>BBL</b> <i>Carolina Inês</i>		19:00 - 19:30 <b>BBL</b> <i>Carolina Inês</i>	19:00 - 20:00 <b>Crosstraining</b>	
19:30 - 20:15 <b>Treino Funcional</b> <i>António Joaquim</i>	19:30 - 20:15 <b>loga</b> <i>Bruno Pereira</i>	19:30 - 20:30 <b>Karaté</b> <i>Helder Magalhães</i>	19:30 - 20:15 <b>Danças Exóticas</b> <i>Carolina Inês</i>	19:15 - 20:00 <b>loga</b> <i>Bruno Pereira</i>	
	19:30 - 20:15 <b>Cycling</b> <i>Tiago Carvalho</i>		19:30 - 20:15 <b>Cycling</b> <i>Helder Soares</i>		