

Horário	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
8H / 8H50		Localizada Power Alongamentos		FIT-BALL		
9H30 / 10H30						
10H / 10H50						
11H / 11H50						
12H / 13H						
12H / 12H45	LOCALIZADA MODERADA		PILATES		ALONGAMENTOS	
12H45 / 13H30	LOCALIZADA	<sup>12H30</sup> STEP LOCALIZADA	GAP ALONGAMENTO	<sup>12H30</sup> FIT-BALL	LOCALIZADA POWER	
13H30 / 14H30	TONE FLEX STRECH	LOCALIZADA	TONE FLEX STRECH	CARDIO-STEP LOCALIZADA	TONE FLEX STRECH	
16H / 16H50						
17H / 17H50						
18H / 18H50						
19H / 19H50						
20H / 20H50						



Mensalidade 50€ - LIVRE TRÂNSITO  
**Inscreeva-se JÁ**

Tel: 21 312 15 80 | [www.bodyplaza.pt](http://www.bodyplaza.pt)

**C. C. Picoas Plaza**

**Professora: COLLEN**