

People Family Club

Mapa de Aulas



Hora	Designação Aula
Duração	Local
Dific.	Local

JANEIRO _ 2012

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
7:30	Natação Adultos	7:30	Spinning	7:30	Hidro	7:30	Natação Adultos	7:30	Hidro	10:00	Body Balance		
45		45		45		45		45		60			
Média	Piscina	Alta	Estúdio 1	Média	Piscina	Média	Piscina	Média	Piscina	Média	Estúdio 3		
8:30	Localizada	10:30	Hidro	10:30	Body Balance	7:30	Spinning			10:00	Karaté 3-5	11:00	Spinning
50		45		60		45				45		45	
Média	Estúdio 2	Baixa	Piscina	Média	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1				Estúdio 2	Alta	Estúdio 1
10:30	Body Vive	10:30	Pilates	11:15	Natação Adultos	10:30	Spinning/ local	10:00	Yoga	10:45	Karaté 6-9		
55		50		45		50		60		45			
Média	Estúdio 3	Média	Estúdio 2	Média	Piscina	Alta	Estúdio 1	Baixa	Estúdio 3		Estúdio 2		
11:15	Hidro					11:15	Hidro	11:15	Hidro	11:00	Body Vive		
45						45		45		55			
Baixa	Piscina					Baixa	Piscina	Baixa	Piscina	Média	Estúdio 3		
13:15	Gap	13:15	Spinning	13:15	Body Combat	13:15	Power Jump	13:15	Body Pump	11:15	Spinning		
45		45		45		45		45		45			
Alta	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1	Alta	Estúdio 2	Alta	Estúdio 3	Alta	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1		
										11:30	Karaté 10-14		
										45			
											Estúdio 2		
15:00	Hidro			15:15	Hidro	15:30	Pilates	15:00	Natação Adultos	12:15	Hidro		
45				45		50		45		45			
Média	Piscina			Média	Piscina	Baixa	Estúdio 2	Média	Piscina	Média	Piscina		
16:00	Localizada							16:00	Localizada	18:00	Spinning		
50								50		45			
Média	Estúdio 2							Média	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1		
18:00	Ballet 3 - 6	18:15	Ballet 7- 14			18:15	Ballet 3 - 6	18:15	Ballet 7- 14				
45		45				45		45					
	Estúdio 2		Estúdio 3				Estúdio 3		Estúdio 2				
18:00	Hip Hop 3-7	18:45	Alongamentos	18:00	Hip Hop 3-7	18:40	Body Balance	18:30	Spinning				
45		50		45		60		45					
	Estúdio 3	Baixa	Estúdio 2		Estúdio 2	Média	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1				
18:45	Spinning	19:00	Karaté 3-6	18:45	Hip Hop 8-14	19:00	Karaté 7-14	18:50	Pilates				
45		45		45		45		50					
Alta	Estúdio 1		Estúdio 3		Estúdio 2		Estúdio 3	Baixa	Estúdio 3				
18:45	Hip Hop 8-14	19:20	Spinning	18:45	Body Vive	19:25	Natação Adultos	19:30	Body Pump				
45		45		60		45		60					
	Estúdio 3	Alta	Estúdio 1	Média	Estúdio 3	Média	Piscina	Alta	Estúdio 2				
18:50	Power 30	19:40	Body Combat	19:00	Spinning	19:40	Body Combat	19:45	Hidro				
30		60		45		60		45					
Alta	Estúdio 2	Alta	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1	Alta	Estúdio 2	Média	Piscina				
19:25	Natação Adultos	19:45	Hidro	19:45	Gap	19:45	Spinning						
60		45		50		45							
Alta	Estúdio 3	Média	Piscina	Alta	Estúdio 2	Alta	Estúdio 1						
19:35	Power Jump	20:30	Danças de Salão	19:45	Power Jump	20:30	Danças de Salão						
60		60		45		60							
Alta	Estúdio 3	Média	Estúdio 3	Alta	Estúdio 3	Média	Estúdio 3						
19:30	Body Pump												
60													
Alta	Estúdio 2												

Curso de Pilates

ministrado pelo professor Márcio Gonçalves

Para ser praticado com integridade e rigor, tem de ser precedido sempre das mudanças com o ritmo lento de dança por pilates.

Os 9 princípios fundamentais:

- Controlo
- Concentração
- Respiração
- Postura
- Equilíbrio
- Alinhamento
- Profundidade
- Fluência
- Força

Contacte People Family Club
 Tel. 219 914 030 - Fax. 938 969 781
 E-mail: peoplefamilyclub@peoplefamilyclub.com

FELIZ 2012

OPEN PEOPLE

terra dos sonhos

14 de Janeiro

Por uma causa...

O meu sonho é ir à Lapónia conhecer o Pai Natal!

O meu sonho é ir ao Jardim Zoológico de Lisboa!

Participe e ajude-nos a fazer uma criança feliz!