

HORÁRIO DAS AULAS DE GRUPO | 2025-2026



ESTUDIO 1

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA
8:30-9:15	YOGA (Margarida)	MOVE & BURN (Thais)	YOGA (Margarida)	LOCALIZADA (Thais)
12:45-13:30		PILATES (Sara)		PILATES (Sara)
17:30-18:15	TOTAL CONDICIONAMENTO (Sara)	PILATES (Sara)	GAP (Sara)	PILATES (Sara)
18:30-19:15	PILATES (Sara)	LOCALIZADA (Sara)	PILATES (Sara)	TREINO FUNCIONAL (Sara)
19:20-20:05		ZUMBA (Carolina)		

Responsável	Daniel Pedro	cesmarista@marista-carcavelos.org
--------------------	--------------	-----------------------------------