

## HORÁRIO 2011-2012

| AULAS DE GRUPO                               |                            |                                       |                            |  |   |
|--|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------|--|---|
| Segunda                                      | Terça                      | Quarta                                | Quinta                     | Sexta                                      | Sábado                                      |
|  |                            |                                       |                            |  | <b>10H00</b><br>DANÇAS DE SALÃO<br>CRIANÇAS |
| <b>12H10</b><br>LOCALIZADA                   | <b>12H10</b><br>BIKE       | <b>12H10</b><br>LOCALIZADA            |                            | <b>12H10</b><br>BIKE                       |   |
| <b>18H30</b><br>KIDS DANCE<br>HIP HOP        | <b>17H30</b><br>BALLET     | <b>18H30</b><br>KIDS DANCE<br>HIP HOP | <b>17H30</b><br>BALLET     |  | <b>12H00</b><br>STEP                        |
| <b>19H15</b><br>TEEN DANCE<br>HIP HOP        | <b>18H15</b><br>BALLET     | <b>19H15</b><br>TEEN DANCE<br>HIP HOP | <b>18H15</b><br>BALLET     | <b>18H45</b><br>ACADEMIA<br>ALEX RYU JITSU |   |
| <b>20H00</b><br>ACADEMIA<br>ALEX RYU-JIJUTSO | <b>19H15</b><br>JUMP FIT   | <b>20H00</b><br>STEP                  | <b>19H15</b><br>JUMP FIT   | <b>19H30</b><br>BIKE                       |   |
| <b>21H10</b><br>BIKE                         | <b>20H05</b><br>LOCALIZADA | <b>21H00</b><br>BIKE                  | <b>20H05</b><br>LOCALIZADA | <b>20:30</b><br>STEP                       | <b>16H30</b><br>BIKE                        |
|  |                            |                                       | <b>21H00</b><br>BIKE       |  |   |
|  |                            |                                       |                            |  |   |
| CÁRDIO FITNESS MUSCULAÇÃO                    |                            |                                       |                            |  |   |
| Segunda                                      | Terça                      | Quarta                                | Quinta                     | Sexta                                      | Sábado                                      |
| 08H30<br>Às<br>22H30                         | 08H30<br>Às<br>22H30       | 08H30<br>Às<br>22H30                  | 08H30<br>Às<br>22H30       | 08H30<br>Às<br>22H30                       | 09H30 Às 12H30<br>E<br>15H30 Às 19H30       |

Horário Atualizado em Setembro 2011

Contactos FIT CLUB ATC: 252 922175 / 912552690 / [desporto@atc.pt](mailto:desporto@atc.pt) / [www.atc.pt](http://www.atc.pt)