

Academia Afresp

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h-8h			Yoga On-line (Hanna)		
9h-9h50	Alongamento e localizada On-line (Ana)		Alongamento e localizada On-line (Ana)		Pilates On-line (Ana)
10h-11h	Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)	Funcional Musculação Sede Afresp (Miguel)	Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)		Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)
11h-12h	Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)	Aula de Dança Sede Afresp (Miguel)	Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)		Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)
17h-19h	Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)	Funcional Musculação Sede Afresp (Miguel)	Funcional Musculação Sede Afresp (Ana)	Funcional Musculação Sede Afresp (Miguel)	