

MAPA DE ACTIVIDADES

1 a 3 . Agosto . 2025

Horário Fitness | Por marcação: 2ª a 6ª - 06:00 às 21:00 | Sábado - 06:00 às 17:00



● Cardio ● Força ● Mente e Corpo ● Actividades Extra

28 Jul	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEG	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Matilde José
	17:25	18:25	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Leonor Ferreira
	18:30	19:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Leonor Ferreira
	19:45	20:35	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
29 Jul	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
TER	7:00	7:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	11:00	11:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Ana Cleto
	17:55	18:45	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Mafalda Fonseca
	18:55	19:45	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	19:55	20:45	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
30 Jul	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUA	11:00	11:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	16:10	17:00	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:30	19:20	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Mafalda Fonseca
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
31 Jul	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUI	7:00	8:00	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Leonor Ferreira
	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	17:00	17:50	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Ana Janeiro
	18:25	19:15	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Ana Janeiro
	19:20	20:20	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Gonçalo Quirino
	20:20	20:50	● Relaxamento	Estúdio 1	ZOOM	Gonçalo Quirino
1 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEX	11:00	11:50	● Pilates & Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Ana Cleto
	18:30	19:20	● GAP	-	ZOOM	Valdemar Silva
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
2 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SÁB	9:30	10:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
	10:30	11:20	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino

LOTAÇÃO MÁXIMA ESTÚDIO 1: 14 alunas + 1 instrutor. | TREINOS (Estúdio 2) E AULAS (Estúdio 1) PRESENCIAIS, EXCLUSIVAMENTE POR MARCAÇÃO.

CANAL DE AULAS NO YOUTUBE: Todas as aulas em ZOOM que tenham participantes, são gravadas e disponibilizadas durante o mês a que correspondem.

MAPA DE ACTIVIDADES

4 a 9 . Agosto . 2025

Horário Fitness | Por marcação: 2ª a 6ª - 06:00 às 21:00 | Sábado - 06:00 às 17:00

● Cardio● Força● Mente e Corpo● Actividades Extra

4	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
Ago						
SEG	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Sofia Isidro
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Matilde José
	18:30	19:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Mónica Freire
	19:45	20:35	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Liliana Branco
5	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
Ago						
TER	7:00	7:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	11:00	11:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Ana Cleto
	17:55	18:45	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Mafalda Fonseca
	18:55	19:45	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
6	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
Ago						
QUA	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	16:10	17:00	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:30	19:20	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Mafalda Fonseca
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
7	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
Ago						
QUI	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:25	19:15	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	19:20	20:20	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Liliana Santos
8	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
Ago						
SEX	11:00	11:50	● Pilates & Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Ana Cleto
	18:30	19:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	19:30	20:20	● Dance	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
9	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
Ago						
SÁB	9:30	10:20	● GAP	Estúdio 1	ZOOM	Deyse Junqueira
	10:30	11:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Deyse Junqueira

LOTAÇÃO MÁXIMA ESTÚDIO 1: 14 alunas + 1 instrutor. | TREINOS (Estúdio 2) E AULAS (Estúdio 1) PRESENCIAIS, EXCLUSIVAMENTE POR MARCAÇÃO.
CANAL DE AULAS NO YOUTUBE: Todas as aulas em ZOOM que tenham participantes, são gravadas e disponibilizadas durante o mês a que correspondem.

MAPA DE ACTIVIDADES

11 a 16 . Agosto . 2025



Horário Fitness | Por marcação: 2ª, 3ª, 4ª 6ª - 06:00 às 21:00 | 5ª - 06:00 às 14:00 | Sábado - 06:00 às 17:00

● Cardio ● Força ● Mente e Corpo ● Actividades Extra

11 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEG	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Sofia Isidro
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Matilde José
	18:30	19:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Mónica Freire
	19:45	20:35	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Liliana Branco
12 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
TER	7:00	7:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	11:00	11:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Ana Cleto
	17:55	18:45	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Liliana Branco
	18:55	19:45	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
13 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUA	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	16:10	17:00	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	18:30	19:20	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
14 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUI	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	17:00	17:50	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Liliana Branco
	18:25	19:15	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Matilde José
15 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEX						
Feriado Dia da Assunção de Nossa Senhora						
16 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SÂB	9:30	10:20	● GAP	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan
	10:30	11:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Kat Shtefan

LOTAÇÃO MÁXIMA ESTÚDIO 1: 14 alunas + 1 instrutor. | TREINOS (Estúdio 2) E AULAS (Estúdio 1) PRESENCIAIS, EXCLUSIVAMENTE POR MARCAÇÃO.

CANAL DE AULAS NO YOUTUBE: Todas as aulas em ZOOM que tenham participantes, são gravadas e disponibilizadas durante o mês a que correspondem.

MAPA DE ACTIVIDADES

18 a 23 . Agosto . 2025



Horário Fitness | Por marcação: 2ª a 6ª - 06:00 às 21:00 | Sábado - 06:00 às 17:00

● Cardio ● Força ● Mente e Corpo ● Actividades Extra

18 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEG	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Sofia Isidro
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	18:30	19:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Mónica Freire
	19:45	20:35	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Liliana Branco
19 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
TER	7:00	7:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	11:00	11:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	17:55	18:45	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	-	Susana Rufino
	18:55	19:45	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
20 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUA	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	16:10	17:00	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:30	19:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
21 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUI	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:25	19:15	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	19:20	20:20	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Liliana Santos
22 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEX	11:00	11:50	● Pilates & Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	18:30	19:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	19:30	20:20	● Dance	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
23 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SÁB	9:30	10:20	● GAP	Estúdio 1	ZOOM	Deyse Junqueira
	10:30	11:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Deyse Junqueira

LOTAÇÃO MÁXIMA ESTÚDIO 1: 14 alunas + 1 instrutor. | TREINOS (Estúdio 2) E AULAS (Estúdio 1) PRESENCIAIS, EXCLUSIVAMENTE POR MARCAÇÃO.

CANAL DE AULAS NO YOUTUBE: Todas as aulas em ZOOM que tenham participantes, são gravadas e disponibilizadas durante o mês a que correspondem.

MAPA DE ACTIVIDADES

25 a 30 . Agosto . 2025



Horário Fitness | Por marcação: 2ª a 6ª - 06:00 às 21:00 | Sábado - 06:00 às 17:00

● Cardio ● Força ● Mente e Corpo ● Actividades Extra

25 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEG	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Sofia Isidro
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	18:30	19:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Leonor Ferreira
	19:45	20:35	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Liliana Branco
26 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
TER	7:00	7:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	11:00	11:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	12:30	13:30	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	17:55	18:45	● Pilates Fitball	Estúdio 1	-	Mafalda Fonseca
	18:55	19:45	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
27 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUA	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	16:10	17:00	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:30	19:20	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
28 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
QUI	10:00	10:50	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	João Lopes
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	18:25	19:15	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Mafalda Fonseca
	19:20	20:20	● Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Gonçalo Quirino
29 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SEX	11:00	11:50	● Pilates & Yoga	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	12:30	13:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	18:30	19:20	● GAP	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
	19:30	20:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Valdemar Silva
30 Ago	INÍCIO	FIM	NOME DA AULA	PRESENCIAL	ON-LINE	PROFESSOR
SÁB	9:30	10:20	● Pilates	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino
	10:30	11:20	● Pilates Pequenos Equipamentos	Estúdio 1	ZOOM	Susana Rufino

Youtube | Shape Studio | Links

Agosto | 2025

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLbnLYsH96jwVHyqYsgu0a7r00TSA-0R9y>

LOTAÇÃO MÁXIMA ESTÚDIO 1: 14 alunas + 1 instrutor. | TREINOS (Estúdio 2) E AULAS (Estúdio 1) PRESENCIAIS, EXCLUSIVAMENTE POR MARCAÇÃO.

CANAL DE AULAS NO YOUTUBE: Todas as aulas em ZOOM que tenham participantes, são gravadas e disponibilizadas durante o mês a que correspondem.