

# MAPA DE ACTIVIDADES

1 a 3. Agosto . 2025

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



● Cardio   ● Força   ● Mente e Corpo   ● Actividades Extra

| 28<br>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                         |            | ZOOM    | Matilde José    |
|           | 17:25  | 18:25 | ● Yoga                            |            | ZOOM    | Leonor Ferreira |
|           | 18:30  | 19:30 | ● Yoga                            |            | ZOOM    | Leonor Ferreira |
|           | 19:45  | 20:35 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Susana Rufino   |
| 29<br>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                         |            | ZOOM    | Kat Shtefan     |
|           | 12:30  | 13:30 | ● Yoga                            |            | ZOOM    | Ana Cleto       |
|           | 17:55  | 18:45 | ● Pilates   Fitball               |            | -       | Mafalda Fonseca |
|           | 18:55  | 19:45 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Mafalda Fonseca |
|           | 19:55  | 20:45 | ● Pilates   Pequenos Equipamentos |            | ZOOM    | Susana Rufino   |
| 30<br>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                         |            | ZOOM    | Mafalda Fonseca |
|           | 16:10  | 17:00 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Mafalda Fonseca |
|           | 18:30  | 19:20 | ● Pilates   Fitball               |            | -       | Mafalda Fonseca |
|           | 19:30  | 20:20 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Susana Rufino   |
| 31<br>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                         |            | ZOOM    | Kat Shtefan     |
|           | 12:30  | 13:20 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Valdemar Silva  |
|           | 17:00  | 17:50 | ● Pilates   Fitball               |            | -       | Ana Janeiro     |
|           | 18:25  | 19:15 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Ana Janeiro     |
|           | 19:20  | 20:20 | ● Yoga                            |            | ZOOM    | Gonçalo Quirino |
|           | 20:20  | 20:50 | ● Relaxamento                     |            | ZOOM    | Gonçalo Quirino |
| 1<br>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                            |            | ZOOM    | Ana Cleto       |
|           | 18:30  | 19:20 | ● GAP                             |            | -       | Valdemar Silva  |
|           | 19:30  | 20:20 | ● Pilates                         |            | ZOOM    | Valdemar Silva  |
| 2<br>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 |            | 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: 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> - 06:00 às 21:00 | Sábado - 06:00 às 17:00

● Cardio   ● Força   ● Mente e Corpo   ● Actividades Extra

| 4<br>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   Pequenos Equipamentos | Estúdio 1  | ZOOM    | Liliana Branco  |
| 5<br>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  | -       | Mafalda Fonseca |
|          | 18:55  | 19:45 | ● Pilates                         | Estúdio 1  | ZOOM    | Susana Rufino   |
| 6<br>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   Fitball               | Estúdio 1  | -       | Mafalda Fonseca |
|          | 19:30  | 20:20 | ● Pilates                         | Estúdio 1  | ZOOM    | Susana Rufino   |
| 7<br>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    | Mafalda Fonseca |
|          | 18:25  | 19:15 | ● Pilates                         | Estúdio 1  | ZOOM    | Mafalda Fonseca |
|          | 19:20  | 20:20 | ● Yoga                            | Estúdio 1  | ZOOM    | Liliana Santos  |
| 8<br>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 | ● Pilates                         | Estúdio 1  | ZOOM    | Valdemar Silva  |
|          | 19:30  | 20:20 | ● Dance                           | Estúdio 1  | ZOOM    | Valdemar Silva  |
| 9<br>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

11 a 16 . Agosto . 2025



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

● Cardio   ● Força   ● Mente e Corpo   ● Actividades Extra

| 11<br>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<br>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<br>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<br>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<br>Ago                                  | INÍCIO | FIM   | NOME DA AULA                      | PRESENCIAL | ON-LINE | PROFESSOR      |
| SEX  |        |       |                                   |            |         |                |
|  |        |       |                                   |            |         |                |
| Feriado   Dia da Assunção de Nossa Senhora |        |       |                                   |            |         |                |
| 16<br>Ago                                  | INÍCIO | FIM   | NOME DA AULA                      | PRESENCIAL | ON-LINE | PROFESSOR      |
| SÁB  | 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: 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> - 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: 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> - 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.