

Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado
One / Duo	Grupo	One / Duo	Grupo	One / Duo	Grupo	One / Duo	Grupo	One / Duo	Grupo	One / Duo
	08h00 PILATES CLÍNICO II						08h00 PILATES CLÍNICO II			
08h50 PILATES ONE *	09h00 PILATES CLÍNICO I	09h00 PILATES ONE *				08h50 PILATES ONE *	09h00 PILATES CLÍNICO I	09h00 PILATES APARELHOS *		09h00 PILATES CLÍNICO I
09h45 PILATES ONE *	09h50 PILATES CLÍNICO I	09h45 PILATES ONE *				09h45 PILATES ONE *	09h50 PILATES CLÍNICO I	10h00 PILATES DUO *		09h50 PILATES KIDS
10h45 PILATES ONE *	10h45 PILATES GRÁVIDA **							10h45 YOGA ONE *	10h45 PILATES GRÁVIDA **	10h45 YOGA KIDS **
11h30 PILATES ONE *	12h35 PILATES AÉREO **		12h35 PILATES CLÍNICO II			11h15 PILATES ONE *	12h35 PILATES CLÍNICO II	11h00 YOGA ONE *	12h35 PILATES AÉREO **	11h45 YOGA **
			13h25 MEDITAÇÃO **				13h25 MEDITAÇÃO **			
			14h30 PILATES FOR REHAB		14h00 PILATES CLÍNICO I				14h30 PILATES FOR REHAB	
			15h45 PILATES KIDS	14h45 PILATES DUO *					15h45 MEDITAÇÃO INFANTIL **	Workshops Oficinas Palestras Cursos Caminhadas (...)
	16h10 PILATES CLÍNICO II						16h10 PILATES CLÍNICO II			
16h40 PILATES APARELHOS *	16h50 SGA **				16h30 HEALTHY HIT PILATES	16h40 PILATES APARELHOS *	16h50 SGA **	16h40 PILATES APARELHOS *	14h00 PILATES CLÍNICO I	
17h30 MEDIT. INFANTIL ONE **	17h30 PILATES CLÍNICO III		17h30 PILATES CLÍNICO I	17h30 YOGA ONE *	17h30 PILATES CLÍNICO I		17h30 PILATES CLÍNICO III		17h30 PILATES CLÍNICO I	
	18h20 PILATES CLÍNICO I	18h20 PILATES ONE *	18h20 PILATES CLÍNICO II	18h20 YOGA ONE *	18h20 PILATES TEENAGERS	18h20 PILATES ONE *	18h20 PILATES CLÍNICO I		18h20 PILATES CLÍNICO I	
	19h10 PILATES CLÍNICO III		19h10 PILATES CLÍNICO III		19h15 YOGA **		19h10 PILATES CLÍNICO III			

**Importante!** O presente horário pode ser sujeito a alterações até 31 de Outubro 2024.

\* Mediante Marcação Prévia    \*\* Inscrições Abertas

## CONTACTE-NOS

☎ 912 474 363  
✉ geral@equilibriumclinica.pt

## AULAS ONLINE

Pode optar por frequentar as nossas aulas na comodidade da sua casa, através do **regime online**\*!

\*Excepto Pilates for Rehab, Pilates Aéreo, Pilates Kids ou Teenagers, Pilates Aparelhos

## 2 YOU

Sugira o melhor horário para o seu **grupo de amigos** e nós **adaptamo-nos às vossas necessidades!**