

**Acompanhamento Permanente até às 20h00**  
**Segunda a Sexta 09h00 às 14h00/16h00 às 21h00**  
**Sábados das 10h00 às 12h30**

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
09:30	PILATES (Preta)	TOTAL FIT (Ricardo Paiva)	PILATES (Preta)	BOOT CAMP TRAINING DEFEA PESSOAL (Mário Ribeiro)	PILATES (Preta)
10:00	PILOXING (Preta)		H.I.I.T. (Preta)		
10:30					
11:00	PROJ. VIVA FITNESS MASTER*		PROJ. VIVA FITNESS MASTER*		PROJ. VIVA FITNESS MASTER*
11:30	(Preta)		(Preta)		(Preta)
18:30	PILATES (Preta)		PILATES (Preta)		PILATES (Preta)
19:00	RITMOS (Preta)	H.I.I.T (Filipa)	BOOT CAMP TRAINING DEFESA PESSOAL (Mário Ribeiro)	COMBAT (Filipa)	STEP (Filipa)
19:30		STEP (Filipa)		Total Fit (Filipa)	PILOXING (Filipa)
20:00	PROJETO VIVA* PILATES (Preta)	Alongamentos (Filipa)	YOGA (Ricardo Alarcão)	PROJETO VIVA* PILATES (Preta)	
20:30					

Contactos: 910053034/963638592 [activafitnessmatosinhos@gmail.com](mailto:activafitnessmatosinhos@gmail.com)

\*Projetos não incluídos na mensalidade.

\* Aulas podem sofrer atrasos de 10 minutos.