



ESTÚDIO TERESA CAIADO

Horários Aulas de Grupo

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
09.00h						
09.10h	PILATES 50'			PILATES 50'		
10.00h		YOGA 60'		YOGA 60'		PILATES 50'
11.00h						YOGA 60'
12.00h						
13.00h	YOGA 60'					
13.10h			PILATES 50'		PILATES 50'	
18.00h						
18.30h	YOGA 60'		YOGA 60'		YOGA 60'	
19.00h		PILATES 50'		PILATES 50'		
19.30h	YOGA 60'		YOGA 60'		YOGA 60'	

NOME AULA	TIPO DE AULA	BENEFÍCIOS	DURAÇÃO
Yoga (Iyengar)	Treino de flexibilidade e da força	Melhoria da mobilidade articular, da postura e da resistência muscular	60' minutos
Pilates (Pilates Mat-Wall)	Treino da força e da flexibilidade	Melhoria da resistência muscular, da postura e da mobilidade articular	50' minutos

