



# ACADEMIA ESTRELA

**AULAS ONLINE**

**ASSISTA  
ATRAVÉS DO**



|       | SEGUNDA                  | TERÇA                           | QUARTA                               | QUINTA                          | SEXTA                        |       |
|-------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------|
| 10:00 | PILATES<br>Marina Pires  | CROSS TRAINING<br>Anabela Alves | GINÁSTICA SÉNIOR<br>Marianka Florova | CROSS TRAINING<br>Anabela Alves |                              | 10:00 |
| 13:00 | LOCALIZADA<br>Ana Santos | YOGA<br>Nina Veloso             | LOCALIZADA<br>Ana Santos             | YOGA<br>Nina Veloso             | PILATES<br>Ana Santos        | 13:00 |
| 18:15 | GLOBAL FIT<br>Ana Santos | CHI-KUNG<br>José Martins        | PILATES<br>Maria Silva               | CHI-KUNG<br>José Martins        | BARRA DE CHÃO<br>Maria Silva | 18:15 |
| 19:00 | PILATES<br>Daniela Costa | LOCALIZADA<br>Diana Coelho      | ZUMBA<br>Catarina Ribeiro            | PILATES<br>Daniela Costa        | LOCALIZADA<br>Diana Coelho   | 19:00 |