

# PLANO MENSAL DE ACTIVIDADES

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
PURE WHITE	SPIRITUAL WHITE	PURE WHITE	SPIRITUAL WHITE	PURE WHITE	SPIRITUAL WHITE	PURE WHITE	SPIRITUAL WHITE	PURE WHITE	SPIRITUAL WHITE
SPT Reformer 8H30 Elementar		SPT Reformer 8H30 Intermédio AIDÉ PAZ		SPT Reformer 8H30 Elementar		SPT Reformer 8H30 Intermédio RUI LEITE		SPT Reformer 8H30 Elementar	
SPT Reformer 12H00 Intermédio		SPT Reformer 12H00 Intermédio AIDÉ PAZ		SPT Reformer 12H00 Elementar		SPT Reformer 12H00 Intermédio RUI LEITE		SPT Reformer 12H00 Elementar	
SPT Reformer 13H00 Elementar	PILATES Fundamentals 13H00 AIDÉ PAZ	SPT Reformer 13H30 Elementar AIDÉ PAZ	ASHTANGA YOGA 13H00 NUNO RAINHA	SPT Reformer 13H00 Elementar	PILATES Bosu/Isotoner 13H00 PAULA PAZ	SPT Reformer 13H00 Elementar AIDÉ PAZ	ASHTANGA YOGA 13H00 NUNO RAINHA	SPT Reformer 13H00 Elementar	PILATES Bola/Foam Roller 13H00 AIDÉ PAZ
SPT Reformer 17H30 Elementar		SPT Reformer 17H30 Elementar		SPT Reformer 17H30 Elementar		SPT Reformer 17H30 Elementar			
SPT Reformer 18H30 Elementar		SPT Reformer 18H30 Elementar	PILATES 18H30 AIDÉ PAZ	SPT Reformer 18H30 Elementar		SPT Reformer 18H30 Elementar	PILATES 18H30 AIDÉ PAZ		
SPT Reformer 19H30 Elementar JORGE B.	Iyengar Yoga 19H00 ELSA SANTOS	SPT Reformer 19H30 Intermédio AIDÉ PAZ		SPT Reformer 19H30 Elementar JORGE B.	Iyengar Yoga 19H00 ELSA SANTOS	SPT Reformer 19H30 Intermédio AIDÉ PAZ	Iyengar Yoga 19H30 ELSA SANTOS		

1ª Formação em Lisboa  
**PEAK PILATES SYSTEM I**  
 Mat, Reformer e Cadillac  
 NIVEL 1




White Lounge®  
 BE YOUNIQUE

1 VAGA SPT

2 VAGAS SPT

4 VAGAS SPT