



Embrace the transformative power of Pilates and elevate your fitness journey with us.

Book your class at [www.quintadolago.com/q-reformer-pilates](http://www.quintadolago.com/q-reformer-pilates)

- Group Classes
- 1:1 or Duo Sessions

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 08:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC REFORMER &amp; MAT WALL</b> 08:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 08:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 08:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 08:30 50min Cátia Conde
<b>CLASSIC REFORMER FUNDAMENTALS</b> 09:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 09:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC PILATES FOR BEGINNERS</b> 09:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 09:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC REFORMER &amp; MAT WALL</b> 09:30 50min Cátia Conde
<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 10:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 10:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 10:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>CLASSIC REFORMER FUNDAMENTALS</b> 10:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 10:30 50min Cátia Conde
<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 11:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 11:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 11:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 11:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 11:30 50min Cátia Conde
<b>CLASSIC REFORMER &amp; MAT WALL</b> 12:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 12:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC REFORMER FUNDAMENTALS</b> 12:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 12:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC PILATES FOR BEGINNERS</b> 12:30 50min Cátia Conde
<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 13:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>CLASSIC PILATES FOR BEGINNERS</b> 13:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 13:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC REFORMER &amp; MAT WALL</b> 13:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 13:30 50min Pedro Vasconcelos
<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 14:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 14:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 14:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 14:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 14:30 50min Pedro Vasconcelos
<b>CLASSIC PILATES FOR BEGINNERS</b> 15:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 15:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>CLASSIC REFORMER &amp; MAT WALL</b> 15:30 50min Cátia Conde	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 15:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>CLASSIC REFORMER FUNDAMENTALS</b> 15:30 50min Pedro Vasconcelos
<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 16:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>CLASSIC REFORMER FUNDAMENTALS</b> 16:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 16:30 50min Cátia Conde	<b>CLASSIC PILATES FOR BEGINNERS</b> 16:30 50min Pedro Vasconcelos	<b>1:1 OR DUO SESSION</b> 16:30 50min Pedro Vasconcelos
		<b>CLASSIC REFORMER FUNDAMENTALS</b> 17:30 50min Cátia Conde		