

Mapa de aulas

PUMP Amadora

Estúdio 1

ABRIL

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h30		7h30		7h30		7h30		7h30		7h30		7h30	
7h45		7h45		7h45		7h45		7h45		7h45		7h45	
9h20		9h20		9h20		9h20		9h20		9h20		9h20	
9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	
9h45		9h45		9h45		9h45		9h45		9h45		9h45	
9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	
10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
10h35		10h35		10h35		10h35		10h35		10h35		10h35	
10h40		10h40		10h40		10h40		10h40		10h40		10h40	
11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10	
11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30	
11h50		11h50		11h50		11h50		11h50		11h50		11h50	
12h45		12h45		12h45		12h45		12h45		12h45		12h45	
13h10		13h10		13h10		13h10		13h10		13h10		13h10	
13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45	
15h50		15h50		15h50		15h50		15h50		15h50		15h50	
16h10		16h10		16h10		16h10		16h10		16h10		16h10	
17h50		17h50		17h50		17h50		17h50		17h50		17h50	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	
18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40	
18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50	
19h15		19h15		19h15		19h15		19h15		19h15		19h15	
19h20		19h20		19h20		19h20		19h20		19h20		19h20	
19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30	
19h55		19h55		19h55		19h55		19h55		19h55		19h55	
20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00	
20h10		20h10		20h10		20h10		20h10		20h10		20h10	

Todas as aulas tem a duração de 30 minutos. Excepção *Aulas de 50 minutos, ** Aulas de 60 minutos.

Alteração de horário Alteração de estúdio Aula nova

Mapa de aulas

PUMP Amadora

Estúdio 2

ABRIL

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h45	abdominais ^{15m}	7h45		7h45	abdominais ^{15m}	7h45	TRX	7h45	abdominais ^{15m}	7h45		7h45	
8h30		8h30		8h30		8h30		8h30		8h30		8h30	
9h15		9h15	TRX	9h15		9h15		9h15		9h15		9h15	
10h05		10h05		10h05		10h05	abdominais ^{15m}	10h05		10h05	postura & alongamentos	10h05	
10h25	abdominais ^{15m}	10h25		10h25		10h25		10h25		10h25		10h25	
10h30		10h30		10h30		10h30	TRX	10h30		10h30		10h30	
10h35		10h35		10h35		10h35		10h35		10h35		10h35	
11h35		11h35		11h35		11h35		11h35		11h35	TRX	11h35	
12h10		12h10		12h10		12h10		12h10		12h10	abdominais ^{15m}	12h10	
12h20		12h20		12h20		12h20		12h20		12h20		12h20	
12h30		12h30		12h30		12h30		12h30		12h30		12h30	
12h50		12h50		12h50		12h50		12h50		12h50		12h50	
13h10		13h10		13h10		13h10	TRX	13h10		13h10		13h10	
13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45	
15h50		15h50		15h50		15h50		15h50		15h50		15h50	
18h00		18h00		18h00		18h00		18h00		18h00		18h00	
18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	
18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h45		18h45	TRX	18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h05		19h05		19h05		19h05		19h05		19h05		19h05	
19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	
19h15		19h15		19h15	yoga*	19h15		19h15		19h15		19h15	
19h20		19h20		19h20		19h20		19h20		19h20		19h20	
19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30	
19h45		19h45	postura & alongamentos*	19h45		19h45		19h45		19h45		19h45	
20h00		20h00		20h00		20h00	TRX	20h00		20h00		20h00	
20h05		20h20		20h20		20h20		20h20		20h20		20h20	
20h35		20h35		20h35		20h35	abdominais ^{15m}	20h35		20h35		20h35	

Todas as aulas tem a duração de 30 minutos. Excepção *Aulas de 50 minutos, ** Aulas de 60 minutos.



Alteração de horário



Alteração de estúdio



Aula nova

Mapa de aulas

PUMP Amadora

Estúdio 3

ABRIL

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
7h10	CYCLE	7h10		7h10		7h10		7h10	CYCLE	7h10		7h10	
7h20		7h20		7h20		7h20		7h20		7h20		7h20	
7h30		7h30		7h30		7h30		7h30		7h30		7h30	
9h50	CYCLE	9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00	CYCLE	10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	
10h35		10h35		10h35	CYCLE	10h35		10h35		10h35		10h35	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	CYCLE*	11h00	
11h05		11h05		11h05		11h05		11h05		11h05		11h05	CYCLE
11h45		11h45		11h45		11h45		11h45		11h45		11h45	CYCLE*
13h45		13h45		13h45		13h45	CYCLE	13h45		13h45		13h45	
18h15		18h15		18h15		18h15	CYCLE	18h15		18h15		18h15	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	CYCLE	18h30		18h30	
18h35		18h35	CYCLE	18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h45	CYCLE	18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h35	CYCLE*	19h35	CYCLE	19h35	CYCLE*	19h35		19h35		19h35		19h35	
20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00	

Todas as aulas tem a duração de 30 minutos. Excepção *Aulas de 50 minutos, ** Aulas de 60 minutos.

Alteração de horário
 Alteração de estúdio
 Aula nova