

Mapa de aulas

PUMP Amadora

Estúdio 1

MAIO

| 2ª Feira | | 3ª Feira | | 4ª Feira | | 5ª feira | | 6ª Feira | | Sábado | | Domingo | |
|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|----------|-------|--------|-------|---------|--|
| 7h10 | | 7h10 | hiit | 7h10 | | 7h10 | bunda | 7h10 | | 7h10 | | 7h10 | |
| 7h30 | | 7h30 | | 7h30 | | 7h30 | | 7h30 | | 7h30 | | 7h30 | |
| 7h45 | | 7h45 | | 7h45 | | 7h45 | | 7h45 | | 7h45 | | 7h45 | |
| 9h20 | | 9h20 | | 9h20 | | 9h20 | | 9h20 | | 9h20 | total | 9h20 | |
| 9h30 | | 9h30 | | 9h30 | * | 9h30 | step | 9h30 | | 9h30 | | 9h30 | |
| 9h45 | | 9h45 | | 9h45 | | 9h45 | | 9h45 | hiit | 9h45 | | 9h45 | |
| 9h50 | | 9h50 | * | 9h50 | | 9h50 | | 9h50 | | 9h50 | | 9h50 | |
| 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | bunda | 10h00 | |
| 10h15 | | 10h15 | | 10h15 | | 10h15 | * | 10h15 | | 10h15 | | 10h15 | |
| 10h30 | | 10h30 | | 10h30 | | 10h30 | | 10h30 | | 10h30 | | 10h30 | |
| 10h35 | | 10h35 | | 10h35 | | 10h35 | | 10h35 | bunda | 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 | hiit | 12h45 | |
| 13h10 | bunda | 13h10 | hiit | 13h10 | * | 13h10 | | 13h10 | step | 13h10 | | 13h10 | |
| 13h45 | 15m | 13h45 | | 13h45 | | 13h45 | | 13h45 | | 13h45 | | 13h45 | |
| 15h50 | | 15h50 | * | 15h50 | bunda | 15h50 | | 15h50 | | 15h50 | | 15h50 | |
| 16h10 | | 16h10 | | 16h10 | | 16h10 | | 16h10 | | 16h10 | | 16h10 | |
| 17h50 | total | 17h50 | | 17h50 | hiit | 17h50 | | 17h50 | total | 17h50 | | 17h50 | |
| 18h30 | | 18h30 | | 18h30 | * | 18h30 | | 18h30 | | 18h30 | | 18h30 | |
| 18h35 | * | 18h35 | | 18h35 | | 18h35 | | 18h35 | | 18h35 | | 18h35 | |
| 18h40 | | 18h40 | bunda | 18h40 | | 18h40 | | 18h40 | | 18h40 | | 18h40 | |
| 18h45 | | 18h45 | | 18h45 | | 18h45 | | 18h45 | | 18h45 | | 18h45 | |
| 18h50 | | 18h50 | | 18h50 | | 18h50 | | 18h50 | | 18h50 | | 18h50 | |
| 19h15 | | 19h15 | step | 19h15 | | 19h15 | | 19h15 | | 19h15 | | 19h15 | |
| 19h20 | | 19h20 | | 19h20 | | 19h20 | bunda | 19h20 | total | 19h20 | | 19h20 | |
| 19h30 | * | 19h30 | | 19h30 | | 19h30 | | 19h30 | | 19h30 | | 19h30 | |
| 19h55 | | 19h55 | total | 19h55 | | 19h55 | 15m | 19h55 | | 19h55 | | 19h55 | |
| 20h00 | | 20h00 | | 20h00 | | 20h00 | | 20h00 | bunda | 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

MAIO

| 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 | hiit | 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 | hiit | 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 | pilates * | 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 | pilates * | 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

MAIO

| 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 | |

Exterior

MAIO

| 2ª Feira | | 3ª Feira | | 4ª Feira | | 5ª feira | | 6ª Feira | | Sábado | | Domingo | |
|----------|--|----------|------|----------|--|----------|--|----------|--|--------|--|---------|--|
| 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | | 10h00 | |
| 19h25 | | 19h25 | OUT* | 19h25 | | 19h25 | | 19h25 | | 19h25 | | 19h25 | |

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