

Mapa de aulas


Pump Almada


Estúdio 1

Outubro

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
09h30		09h30		09h30		09h30		09h30		09h30		09h30	
9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10		10h10	
10h20		10h20		10h20		10h20		10h20		10h20		10h20	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	
11h15		11h15		11h15		11h15		11h15		11h15		11h15	
11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30	
12h00		12h00		12h00		12h00		12h00		12h00		12h00	
12h10		12h10		12h10		12h10		12h10		12h10		12h10	
12h40		12h40		12h40		12h40		12h40		12h40		12h40	
13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15		13h15	
17h30		17h30		17h30		17h30		17h30		17h30		17h30	
18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10		18h10	
18h15		18h15		18h15		18h15		18h15		18h15		18h15	
18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50		18h50	
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00	
19h05		19h05		19h05		19h05		19h05		19h05		19h05	
19h25		19h25		19h25		19h25		19h25		19h25		19h25	
19h45		19h45		19h45		19h45		19h45		19h45		19h45	
19h50		19h50		19h50		19h50		19h50		19h50		19h50	
20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00	
20h20		20h20		20h20		20h20		20h20		20h20		20h20	
20h50		20h50		20h50		20h50		20h50		20h50		20h50	

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

 alteração de horário

 alteração de estúdio

 nova aula

Mapa de Aulas

Pump Almada

Estudio 2

Outubro

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10	total	7h10		7h10		7h10		7h10	
7h15		7h15	blast hiit	7h15		7h15		7h15		7h15		7h15	
9h00	blast total	9h00	pilates *	9h00	blast hiit	9h00		9h00	blast bunda	9h00		9h00	
9h30		9h30		9h30		9h30	BODY DIAM	9h30		9h30		9h30	
9h50	LES MILLS BODYBALANCE **	9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	blast bunda	10h00	
10h30		10h30	blast hiit	10h30	pilates	10h30	blast bunda	10h30		10h30		10h30	
10h40		10h40		10h40		10h40		10h40		10h40	blast total	10h40	
11h10		11h10	blast bunda	11h10		11h10		11h10	LES MILLS EXWORX	11h10		11h10	
11h15		11h15		11h15		11h15		11h15		11h15		11h15	STRONG ZUMBA *
11h20		11h20		11h20		11h20		11h20		11h20	LES MILLS BODYBALANCE *	11h20	
12h00		12h00		12h00		12h00		12h00	TRX	12h00		12h00	
12h30	blast bunda	12h30		12h30	blast hiit	12h30		12h30		12h30		12h30	
12h40		12h40	blast total	12h40		12h40		12h40	pilates	12h40		12h40	
13h15	BODY ATTACK	13h15	LES MILLS EXWORX	13h15		13h15	LES MILLS BODYBALANCE	13h15	blast bunda	13h15		13h15	
15h30		15h30		15h30		15h30		15h30		15h30			
15h45	blast bunda	15h45		15h45	pilates	15h45		15h45	blast hiit	15h45		15h45	
17h20	blast bunda	17h20		17h20		17h20		17h20		17h20		17h20	
17h30		17h30		17h30		17h30		17h30		17h30		17h30	
17h50		17h50		17h50	blast bunda	17h50		17h50		17h50		17h50	
18h00	BODY ATTACK	18h00	pilates *	18h00		18h00		18h00		18h00		18h00	
18h10		18h10		18h10		18h10	pilates *	18h10	LES MILLS BODYBALANCE	18h10		18h10	
18h15		18h15		18h15		18h15		18h15		18h15		18h15	
18h30		18h30		18h30	TRX	18h30		18h30		18h30		18h30	
18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	BODY ATTACK **	18h45		18h45	
18h40	pilates *	18h40		18h40		18h40		18h40		18h40		18h40	
19h00		19h00	ZUMBA	19h00		19h00	BODY DIAM *	19h00		19h00		19h00	
19h10		19h10		19h10	LES MILLS EXWORX	19h10		19h10		19h10		19h10	
19h40		19h40	blast bunda	19h40		19h40		19h40		19h40		19h40	
19h45		19h45		19h45		19h45		19h45		19h45		19h45	
19h50	BODY DIAM *	19h50		19h50	LES MILLS BODYBALANCE	19h50		19h50	ZUMBA	19h50		19h50	
20h10		20h10		20h10		20h10	pilates *	20h10		20h10		20h10	
20h25		20h25		20h25		20h25		20h25		20h25		20h25	
20h30		20h30	yoga **	20h30		20h30		20h30	blast hiit	20h30		20h30	

Mapa de Aulas

Estudio 3

Pump Almada

Outubro

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
7h10	CYCLE	7h15		7h15		7h15		7h10	CYCLE*	7h15		7h15	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	CYCLE*	10h00	
10h30	CYCLE	10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	CYCLE*
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	SPINNING**	11h00	
11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30	SPINNING**
12h20		12h20		12h20		12h20		12h20	SPINNING**	12h20		12h20	
12h35	CYCLE	12h35		12h35	CYCLE	12h35		12h35		12h35		12h35	
17h30		17h30		17h30		17h30	CYCLE	17h30		17h30		17h30	
18h15		18h15		18h15		18h15		18h15	SPINNING**	18h15		18h15	
18h30	CYCLE*	18h30		18h30		18h30	CYCLE*	18h30		18h30		18h30	
19h05		19h05	CYCLE	19h05		19h05		19h05		19h05		19h05	
19h10		19h10		19h10	SPINNING**	19h10		19h10		19h10		19h10	
19h30	CYCLE	19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30	
19h50		19h50	CYCLE	19h50		19h50		19h50		19h50		19h50	
20h50		20h50		20h50		20h50		20h50		20h50		20h50	


Ginásio


2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
9h00	abdominais	9h00	abdominais	9h00	abdominais	9h00	abdominais	9h00	abdominais	9h00		9h00	
12h00		12h00	CROSSTRAINING**	12h00		12h00		12h00		12h00		12h00	
16h00		16h00	abdominais	16h00		16h00	abdominais	16h00		16h00		16h00	
17h30	abdominais	17h30		17h30	abdominais	17h30		17h30	abdominais	17h30		17h30	
21h00		21h00		21h00	CROSSTRAINING**	21h00		21h00		21h00		21h00	
21h30		21h30		21h30		21h30	CROSSTRAINING**	21h30		21h30		21h30	


Exterior

2ª Feira		3ª Feira		4ª Feira		5ª feira		6ª Feira		Sábado		Domingo	
19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00		19h00	

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

 alteração de horário

 alteração de estúdio

 nova aula