



Mapa de aulas Ermesinde_Outubro_20

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Total	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 1 Body Combat		
08:30	45' ESTÚDIO 1 Body Pump			45' ESTÚDIO 1 Total			
09:00		45' ESTÚDIO 1 Mobilidade	45' ESTÚDIO 1 Tai-Chi		45' ESTÚDIO 2 Pilates		
09:15		45' ESTÚDIO 3 RPM		45' ESTÚDIO 3 Cycle			
09:30	45' ESTÚDIO 1 Pilates				45' ESTÚDIO 1 GAP	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Yoga
09:45				45' ESTÚDIO 4 Trx			
10:00			45' ESTÚDIO 2 Corpo e Mente	45' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos		45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 Cycle
10:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 4 Trx	45' ESTÚDIO 3 RPM		45' ESTÚDIO 3 RPM		
10:30	45' ESTÚDIO 1 Zumba	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 1 Body Combat	45' ESTÚDIO 1 Yoga	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 1 Body Pump
10:45					45' ESTÚDIO 4 U-Circuito		
11:00	45' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Mobilidade	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Body Balance	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 3 Cycle
11:15		45' ESTÚDIO 3 Cycle					
11:30						45' ESTÚDIO 1 Power Jump	45' ESTÚDIO 1 Body Combat
12:30	45' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 4 Treino Funcional	30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 1 Bunda			
15:00	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 1 Pilates	45' ESTÚDIO 1 Mobilidade	45' ESTÚDIO 2 Yoga	45' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos	45' ESTÚDIO 1 Tai-Chi	
15:15		45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle				
15:30	45' ESTÚDIO 1 Zumba			45' ESTÚDIO 1 GAP			
16:00		45' ESTÚDIO 1 Total	45' ESTÚDIO 1 GAP	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 1 Total		
16:15						45' ESTÚDIO 3 Cycle	
16:30	45' ESTÚDIO 1 Body Pump					45' ESTÚDIO 1 Pilates	
17:15						45' ESTÚDIO 3 Cycle	
17:30					45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Salsation	
18:00			45' ESTÚDIO 2 Pilates				
18:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle		45' ESTÚDIO 3 RPM		45' ESTÚDIO 3 Cycle		
18:30	45' ESTÚDIO 1 Body Jam	45' ESTÚDIO 1 Yoga	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 1 Zumba	45' ESTÚDIO 1 Power Jump		
18:45	45' ESTÚDIO 4 Crosstraining	45' ESTÚDIO 4 U-Circuito	45' ESTÚDIO 4 Trx	45' ESTÚDIO 4 Trx	45' ESTÚDIO 4 Crosstraining		
19:00	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Corpo e Mente	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Pilates		
19:15		45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle			
19:30	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Body Combat	45' ESTÚDIO 1 Body Jam	45' ESTÚDIO 1 Power Jump			
19:45	45' ESTÚDIO 4 Crosstraining	45' ESTÚDIO 4 GAP		45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional	45' ESTÚDIO 4 Crosstraining		
20:00	45' ESTÚDIO 2 Pilates						
20:15	45' ESTÚDIO 3 RPM						
20:30		45' ESTÚDIO 1 Step					
21:05		45' ESTÚDIO 2 Pilates					
21:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle		
21:30	45' ESTÚDIO 1 Power Jump	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Salsation	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 1 GAP		
22:15		45' ESTÚDIO 3 Cycle			45' ESTÚDIO 2 Body Balance		



Mapa de aulas Ermesinde_Outubro_20

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
22:30	ESTÚDIO 1 Zumba						