

Mapa de aulas Amadora



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		30' ESTÚDIO 1 Hiit		30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 3 Cycle		
08:50			30' ESTÚDIO 2 Hiit				
09:15		30' ESTÚDIO 2 Trx					
09:30			45' ESTÚDIO 1 Body Pump				
10:00	45' ESTÚDIO 1 Pilates	30' ESTÚDIO 3 Spinning					
10:30				45' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos		45' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos	
10:35					30' ESTÚDIO 1 Bunda		
11:35						30' ESTÚDIO 1 Body Pump	
13:10	30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Hiit	30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 2 Trx	30' ESTÚDIO 1 Step		
17:50			30' ESTÚDIO 1 Hiit				
18:30	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 2 Zumba	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 1 Zumba			
18:40		30' ESTÚDIO 1 Bunda					
18:45	30' ESTÚDIO 3 Cycle		45' ESTÚDIO 2 Body Balance		45' ESTÚDIO 2 Pilates		
18:50			30' ESTÚDIO 1 Body Attack				
19:00					30' ESTÚDIO 1 Bunda		
19:05	30' ESTÚDIO 2 Hiit			30' ESTÚDIO 2 Body Balance			
19:10					30' ESTÚDIO 3 Cycle		