

# Mapa de aulas Almada\_Novembro\_20

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10	30' ESTÚDIO 2 Cycle		30' ESTÚDIO 1 Body Attack	30' ESTÚDIO 2 Cycle			
09:10		30' ESTÚDIO 1 Bunda				50' ESTÚDIO 1 Pilates	
09:20					50' ESTÚDIO 1 Zumba		
09:30	30' ESTÚDIO 1 Pilates		30' ESTÚDIO 1 Zumba	30' ESTÚDIO 2 Trx			
10:00		30' ESTÚDIO 2 Cycle 60' ESTÚDIO 1 Yoga		60' ESTÚDIO 1 Yoga		30' ESTÚDIO 2 Cycle	
10:20						30' ESTÚDIO 1 Body Pump	
10:30	30' ESTÚDIO 1 Total		30' ESTÚDIO 1 Pilates		30' ESTÚDIO 1 Bunda		30' ESTÚDIO 1 Body Pump
11:00						50' ESTÚDIO 2 Cycle	
11:10						30' ESTÚDIO 1 Body Balance	
11:20					30' ESTÚDIO 1 Hiit		30' ESTÚDIO 1 Bunda
11:30	30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 1 Cx Worx	30' ESTÚDIO 1 Body Balance			
12:00						30' ESTÚDIO 1 Zumba	30' ESTÚDIO 3 Cycle
12:30			30' ESTÚDIO 2 Cycle				
13:00					50' ESTÚDIO 2 Cycle		
13:15	30' ESTÚDIO 1 Hiit	30' ESTÚDIO 1 Power Jump	30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 1 Pilates			
17:10				30' ESTÚDIO 1 Hiit			
17:20			30' ESTÚDIO 1 Power Jump		30' ESTÚDIO 1 Bunda		
17:30	30' ESTÚDIO 1 Cx Worx	30' ESTÚDIO 1 Body Pump					
18:00				50' ESTÚDIO 1 Pilates			
18:10		30' ESTÚDIO 2 Trx					
18:15	30' ESTÚDIO 2 Cycle				60' ESTÚDIO 1 Body Attack		
18:20			50' ESTÚDIO 1 Body Pump				
18:25				30' ESTÚDIO 2 Cycle			
18:30	30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Body Balance					
19:00		30' ESTÚDIO 2 Cycle	50' ESTÚDIO 2 Cycle				
19:15				30' ESTÚDIO 1 Body Pump			
19:20				30' ESTÚDIO 2 Trx			
19:30	50' ESTÚDIO 1 Body Pump	50' ESTÚDIO 1 Power Jump	30' ESTÚDIO 1 Hiit				
19:40					30' ESTÚDIO 1 Power Jump		
20:00	30' ESTÚDIO 2 Cycle						
20:30			30' ESTÚDIO 1 Pilates		30' ESTÚDIO 1 Zumba		