

# Mapa de aulas Faro\_Novembro\_20

| Hora  | Segunda                        | Terça                        | Quarta                         | Quinta                       | Sexta                        | Sábado                        | Domingo |
|-------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------|
| 07:10 | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Pump     | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Attack | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Combat   | 45' ESTÚDIO 1<br>Power Jump  | 45' ESTÚDIO 3<br>Cycle       |                               |         |
| 09:20 | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Combat   | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump   | 30' ESTÚDIO 1<br>Power Jump    | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Attack | 30' ESTÚDIO 1<br>Hiit        |                               |         |
| 10:05 | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Balance  | 30' ESTÚDIO 1<br>Abdominais  | 45' ESTÚDIO 1<br>Yoga          | 30' ESTÚDIO 1<br>Abdominais  | 45' ESTÚDIO 1<br>Pilates     | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Pump    |         |
|       |                                |                              |                                | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle       |                              | 45' ESTÚDIO 3<br>Cycle        |         |
| 11:10 |                                |                              |                                |                              |                              | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Balance |         |
| 13:05 |                                | 60' ESTÚDIO 1<br>Pilates     |                                | 60' ESTÚDIO 1<br>Pilates     |                              |                               |         |
| 13:20 | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Attack   |                              | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump     |                              | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump   |                               |         |
| 17:15 |                                |                              |                                |                              | 45' ESTÚDIO 1<br>Pilates     |                               |         |
| 17:30 | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump     | 30' ESTÚDIO 1<br>Power Jump  | 30' ESTÚDIO 1<br>Total         | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Attack |                              |                               |         |
| 18:20 | 45' ESTÚDIO 2<br>Pilates       | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda       |                                | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle       |                              |                               |         |
|       | 30' ESTÚDIO 1<br>Step          | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle       | 30' ESTÚDIO 1<br>Power Jump    | 30' ESTÚDIO 1<br>Zumba       | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump   |                               |         |
| 19:10 | 45' ESTÚDIO 2<br>Crosstraining |                              | 45' ESTÚDIO 2<br>Crosstraining | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda       |                              |                               |         |
|       | 30' ESTÚDIO 1<br>Hiit          | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump   | 30' ESTÚDIO 1<br>Hiit          | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle       | 45' ESTÚDIO 1<br>Power Jump  |                               |         |
|       |                                |                              |                                | 45' ESTÚDIO 2<br>Pilates     |                              |                               |         |
| 20:20 | 45' ESTÚDIO 3<br>Cycle         | 45' ESTÚDIO 1<br>Yoga        | 45' ESTÚDIO 3<br>Cycle         | 30' ESTÚDIO 1<br>Power Jump  | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Combat |                               |         |
|       | 30' ESTÚDIO 1<br>Total         |                              |                                |                              |                              |                               |         |