



Mapa de aulas Ermesinde

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump			30' ESTÚDIO MASTER Body Attack		
08:35					30' ESTÚDIO MASTER Pilates		
09:05		30' ESTÚDIO MASTER Pilates	45' ESTÚDIO MASTER Tai-Chi				
09:20	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle						45' ESTÚDIO MASTER Yoga
09:35				30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	30' ESTÚDIO MASTER GAP	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump	
10:05							30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle
10:20		30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle 30' ESTÚDIO MASTER Zumba		30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	
10:35	30' ESTÚDIO MASTER Total	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump		30' ESTÚDIO MASTER Body Attack	45' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Yoga	30' ESTÚDIO MASTER Body Attack	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump
10:50		30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle					
11:05			30' ESTÚDIO MASTER Corpo e Mente				30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle
11:20	30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates					30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates	
11:35				30' ESTÚDIO MASTER Mobilidade		30' ESTÚDIO MASTER Power Jump	30' ESTÚDIO MASTER Body Combat
12:35	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle		30' ESTÚDIO MASTER Body Pump				
12:50				30' ESTÚDIO MASTER Total			
15:05	30' ESTÚDIO MASTER Zumba						
15:35			30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE RPM		30' ESTÚDIO MASTER Zumba		
16:05	30' ESTÚDIO MASTER GAP	30' ESTÚDIO MASTER Body Jam		30' ESTÚDIO MASTER Body Attack			
16:35			30' ESTÚDIO MASTER Bunda			30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	
17:05						30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates	
17:20				30' ESTÚDIO MASTER Bunda		45' ESTÚDIO MASTER Salsation	
17:35					30' ESTÚDIO MASTER Body Pump	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	
18:05		30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates	30' ESTÚDIO MASTER Body Combat				
18:20	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	30' ESTÚDIO MASTER Bunda		30' ESTÚDIO MASTER Power Jump	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle		
18:35			30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE RPM			30' ESTÚDIO MASTER Total	
18:50					30' ESTÚDIO MASTER Body Attack		
19:05			30' ESTÚDIO MASTER Body Jam	30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates	30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates		
19:20	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump	30' ESTÚDIO MASTER Power Jump		30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle			
19:35	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle		30' ESTÚDIO MASTER Body Combat			
20:20	30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates		30' ESTÚDIO MASTER Power Jump		30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle		

Mapa de aulas Ermesinde



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
20:35	ESTÚDIO MASTER GAP	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump	30' ESTÚDIO HOLÍSTICAS Pilates				
21:20	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle		30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle	30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE Cycle			
21:35		30' ESTÚDIO INDOOR CYCLE RPM	45' ESTÚDIO MASTER Salsation	30' ESTÚDIO MASTER Body Pump			