

Mapa de aulas Almada

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|-------|------------------------------|---|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 07:10 | 30' ESTÚDIO 2 Cycle | | | 30' ESTÚDIO 2 Cycle | | | |
| 09:20 | | | | | | 30' ESTÚDIO 1 Body Balance | |
| 09:30 | 30' ESTÚDIO 1 Pilates | | 30' ESTÚDIO 1 Zumba | | 30' ESTÚDIO 1 Zumba | | |
| 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 Pilates | | 30' ESTÚDIO 1 Bunda | | 30' ESTÚDIO 1 Pilates |
| 11:00 | | | | | | 50' ESTÚDIO 2 Cycle | |
| 11:20 | | | | | | | 30' ESTÚDIO 1 Zumba |
| 11:30 | 30' ESTÚDIO 1 Bunda | 30' ESTÚDIO 1 Body Pump | | 30' ESTÚDIO 1 Body Balance | | | 30' ESTÚDIO 2 Cycle |
| 12:00 | | | | | | 30' ESTÚDIO 1 Zumba | |
| 13:15 | 30' ESTÚDIO 1 Body Attack | 30' ESTÚDIO 1 Power Jump | 30' ESTÚDIO 1 Body Pump | | 30' ESTÚDIO 2 Cycle | | |
| 18:00 | | | | 30' ESTÚDIO 1 Pilates | | | |
| 18:25 | | | | 30' ESTÚDIO 2 Cycle | | | |
| 18:30 | 30' ESTÚDIO 1 Bunda | 30' ESTÚDIO 1 Body Balance | 30' ESTÚDIO 1 Body Pump | | 30' ESTÚDIO 1 Body Attack | | |
| 19:00 | | 30' ESTÚDIO 2 Cycle | 50' ESTÚDIO 2 Cycle | | | | |
| 19:15 | | | | 30' ESTÚDIO 1 Body Pump | | | |
| 19:20 | | | 30' ESTÚDIO 1 Hiit | | | | |
| 19:30 | 25' ESTÚDIO 1 Body Pump | 30' ESTÚDIO 1 Power Jump | | | 30' ESTÚDIO 1 Power Jump | | |