

# Mapa de aulas Cascais\_Outubro\_20

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15			30' ESTÚDIO 3 Cycle				
08:15	30' ESTÚDIO 1 Total			30' ESTÚDIO 1 Bunda			
09:00		30' ESTÚDIO 2 Body Pump	15' ESTÚDIO 1 Abdominais		30' ESTÚDIO 1 Body Pump		
09:05		45' ESTÚDIO 1 Pilates					
09:30	30' ESTÚDIO 1 Bunda						
10:00		30' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos				30' ESTÚDIO 3 Cycle	
10:15				45' ESTÚDIO 1 Body Balance			
10:30		15' ESTÚDIO 2 Abdominais	30' ESTÚDIO 2 Trx		30' ESTÚDIO 1 Zumba	30' ESTÚDIO 1 Total	
10:35							45' ESTÚDIO 3 Cycle
11:00				30' ESTÚDIO 1 Cycle			
11:15	30' ESTÚDIO 1 Hiit		30' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos				
11:35						45' ESTÚDIO 1 Yoga	
12:30	30' ESTÚDIO 1 Total	30' ESTÚDIO 2 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Body Attack		30' ESTÚDIO 2 Trx		
13:15	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 2 Body Balance	30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 2 Bunda	45' ESTÚDIO 3 Cycle		
17:00	30' ESTÚDIO 2 Bunda						
18:00	30' ESTÚDIO 2 Trx	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 2 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Body Pump			
18:15			45' ESTÚDIO 1 Zumba				
18:30		30' ESTÚDIO 2 Trx		30' ESTÚDIO 2 Trx	30' ESTÚDIO 2 Bunda		
18:45		30' ESTÚDIO 1 Step			30' ESTÚDIO 1 Body Pump		
19:00	30' ESTÚDIO 2 Hiit		15' ESTÚDIO 2 Abdominais	45' ESTÚDIO 1 Pilates			
19:15	30' ESTÚDIO 3 RPM		30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 2 Body Attack			
19:30			30' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos				
19:45		45' ESTÚDIO 1 Body Pump					
20:00			30' ESTÚDIO 2 Trx				