

Mapa de aulas Maia_Novembro_20_2a quinzena

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 4 Crosstraining	45' ESTÚDIO 3 Cycle 45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional		
08:30			45' ESTÚDIO 2 Pilates				
08:45	45' ESTÚDIO 2 Pilates				45' ESTÚDIO 2 Pilates		
09:00		45' ESTÚDIO 4 GAP					
09:05						45' ESTÚDIO 1 Pilates	
09:15							45' ESTÚDIO 1 Yoga
09:30			45' ESTÚDIO 1 Power Jump			45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 4 U-Circuito
09:45	45' ESTÚDIO 4 Trx	45' ESTÚDIO 2 Body Balance			45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional		45' ESTÚDIO 3 Cycle
10:00	45' ESTÚDIO 2 Yoga	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Pilates		
10:05						45' ESTÚDIO 1 Pilates	
10:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle		
10:30			45' ESTÚDIO 4 U-Circuito				45' ESTÚDIO 1 GAP
10:45	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 2 Pilates			45' ESTÚDIO 1 SHBAM	45' ESTÚDIO 3 Cycle	
11:00		45' ESTÚDIO 1 SHBAM	45' ESTÚDIO 2 Body Balance	45' ESTÚDIO 1 Body Pump			45' ESTÚDIO 3 Cycle
11:05						45' ESTÚDIO 2 Body Balance	
11:15						45' ESTÚDIO 1 Zumba	
11:30			45' ESTÚDIO 1 Total				
11:45				45' ESTÚDIO 4 Hiit	45' ESTÚDIO 2 Body Balance		
12:00		45' ESTÚDIO 4 U-Circuito					
12:45	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 1 Power Jump	45' ESTÚDIO 2 Body Balance	45' ESTÚDIO 3 Cycle		
13:00	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 4 Treino Funcional	30' ESTÚDIO 3 RPM	30' ESTÚDIO 4 U-Circuito	30' ESTÚDIO 1 GAP		
15:00	45' ESTÚDIO 4 U-Circuito	45' ESTÚDIO 1 Hiit		45' ESTÚDIO 1 GAP	45' ESTÚDIO 4 U-Circuito		
15:45				45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional			
16:00	45' ESTÚDIO 2 Pilates	30' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos		45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 1 Hiit		
16:15		45' ESTÚDIO 4 U-Circuito					
17:00				45' ESTÚDIO 1 Total			
17:15						45' ESTÚDIO 1 Body Pump	
17:30	45' ESTÚDIO 4 GAP						
17:45					45' ESTÚDIO 1 GAP		
18:00		45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 4 Hiit	45' ESTÚDIO 1 Body Jam	45' ESTÚDIO 2 Pilates		
18:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle		45' ESTÚDIO 3 Cycle	
18:30	45' ESTÚDIO 1 Body Attack	45' ESTÚDIO 1 Hiit		45' ESTÚDIO 4 Trx			
18:45	45' ESTÚDIO 4 Crosstraining		45' ESTÚDIO 1 GAP		45' ESTÚDIO 4 U-Circuito		
19:00	45' ESTÚDIO 2 Yoga	45' ESTÚDIO 4 Trx	45' ESTÚDIO 2 Pilates		45' ESTÚDIO 1 Body Pump		
19:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 1 Body Combat 45' ESTÚDIO 3 RPM	45' ESTÚDIO 3 Cycle		
19:30	45' ESTÚDIO 1 Power Jump	45' ESTÚDIO 1 Body Pump		45' ESTÚDIO 2 Pilates			



Mapa de aulas Maia_Novembro_20_2a quinzena

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
19:45				ESTÚDIO 4 Crosstraining			
20:15			45' ESTÚDIO 4 U-Círculo				
20:30	45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional			45' ESTÚDIO 2 Yoga			
20:45	45' ESTÚDIO 1 Body Balance	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 1 Body Combat	45' ESTÚDIO 1 Pilates			
		45' ESTÚDIO 1 Pilates					