

Mapa de aulas Seixal_Outubro_20

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30	30' ESTÚDIO 1 Total	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 3 Total	30' ESTÚDIO 1 Body Balance		
09:00	50' ESTÚDIO 2 Pilates						
09:30						50' ESTÚDIO 3 Cycle 50' ESTÚDIO 1 Pilates	
10:00	60' ESTÚDIO 1 Yoga	30' ESTÚDIO 2 Bunda	60' ESTÚDIO 1 Yoga	30' ESTÚDIO 2 Total			
10:30						30' ESTÚDIO 2 Bunda	50' ESTÚDIO 1 Pilates
11:30						50' ESTÚDIO 1 Zumba	30' ESTÚDIO 2 Bunda
11:50						60' ESTÚDIO 2 Yoga	
12:10							30' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos
12:45	30' ESTÚDIO 1 Bunda		30' ESTÚDIO 1 Body Balance				
13:15		30' ESTÚDIO 3 Cycle		30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 3 Cycle		
18:15				30' ESTÚDIO 2 Zumba	30' ESTÚDIO 1 Body Pump		
18:30	30' ESTÚDIO 2 Bunda 50' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 2 Total	30' ESTÚDIO 1 Step	30' ESTÚDIO 1 Bunda			
18:45					50' ESTÚDIO 2 Pilates		
19:00			30' ESTÚDIO 3 Cycle				
19:10	50' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 1 Power Jump	30' ESTÚDIO 2 Body Attack	30' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos	30' ESTÚDIO 1 Power Jump		
19:20	50' ESTÚDIO 2 Pilates						
19:30			50' ESTÚDIO 1 Body Pump				
20:00			60' ESTÚDIO 2 Yoga				
20:15		30' ESTÚDIO 3 Cycle		30' ESTÚDIO 3 Cycle			
20:30		30' ESTÚDIO 1 Zumba					