

Mapa de aulas Maia_Outubro_20_2quinzena

| 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 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 | | | | 45' ESTÚDIO 3 RPM | |
| 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 | | |
| | | 30' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos | | | | | |
| 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 Cycle | | |
| | | | | 45' ESTÚDIO 3 RPM | | | |



Mapa de aulas Maia_Outubro_20_2quinzena

| Hora | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sábado | Domingo |
|-------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------|--------|---------|
| 19:30 | 45' ESTÚDIO 1 Power Jump | 45' ESTÚDIO 1 Body Pump | | 45' ESTÚDIO 2 Pilates | | | |
| 19:45 | | | | 45' ESTÚDIO 4 Crosstraining | | | |
| 20:15 | | | 45' ESTÚDIO 4 U-Circuito | | | | |
| 20:30 | 45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional | | 45' ESTÚDIO 3 Cycle | | | | |
| 21:05 | 45' ESTÚDIO 2 Body Balance | 45' ESTÚDIO 1 Pilates | | 45' ESTÚDIO 2 Yoga | | | |
| 21:15 | | 45' ESTÚDIO 3 Cycle | | 45' ESTÚDIO 3 Cycle | | | |
| 21:30 | 45' ESTÚDIO 1 Salsation | | 45' ESTÚDIO 1 Body Combat | | | | |
| 22:30 | | 45' ESTÚDIO 1 Abdominais | | 45' ESTÚDIO 1 Pilates | | | |