

Mapa de aulas Foz_Novembro_20_2a quinzena

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:30	20' ESTÚDIO 4 Treino Funcional	20' ESTÚDIO 2 Abdominais	20' ESTÚDIO 4 Treino Funcional	20' ESTÚDIO 2 Abdominais	20' ESTÚDIO 4 Treino Funcional		
09:00	20' ESTÚDIO 1 Abdominais	45' ESTÚDIO 2 Pilates		45' ESTÚDIO 2 Yoga	45' ESTÚDIO 3 Cycle		
09:15			45' ESTÚDIO 3 Cycle				
10:00	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Tai-Chi	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional	45' ESTÚDIO 1 Pilates		45' ESTÚDIO 1 Pilates
10:15	45' ESTÚDIO 3 Cycle		45' ESTÚDIO 1 Body Pump			45' ESTÚDIO 4 Bum Bum	
10:30		45' ESTÚDIO 4 Bum Bum		45' ESTÚDIO 3 RPM		45' ESTÚDIO 3 Cycle	
10:50					45' ESTÚDIO 1 GAP		
11:00	45' ESTÚDIO 2 Body Balance			45' ESTÚDIO 1 Pilates			
11:15	45' ESTÚDIO 4 GAP					45' ESTÚDIO 1 Pilates	45' ESTÚDIO 3 Cycle
11:30			45' ESTÚDIO 1 Zumba				
11:40					45' ESTÚDIO 1 Zumba		
12:30		20' ESTÚDIO 2 Abdominais	20' ESTÚDIO 2 Abdominais	20' ESTÚDIO 4 Treino Funcional			
15:30			45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional				
16:00		45' ESTÚDIO 1 Localizada					
18:00	45' ESTÚDIO 1 Pilates			45' ESTÚDIO 4 Bum Bum			
18:15					45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional		
18:30		45' ESTÚDIO 4 Hiit					
18:45			45' ESTÚDIO 4 GAP				
19:00		45' ESTÚDIO 2 Yoga	45' ESTÚDIO 1 Pilates	45' ESTÚDIO 2 Body Balance	45' ESTÚDIO 2 Pilates		
19:15		45' ESTÚDIO 1 Body Combat	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 1 Body Pump			
19:30	45' ESTÚDIO 4 Treino Funcional						
19:45		45' ESTÚDIO 4 GAP					
20:45	45' ESTÚDIO 2 Pilates	45' ESTÚDIO 3 Cycle	45' ESTÚDIO 2 Body Balance				