

# Mapa de aulas Alvalade



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05	45' ESTÚDIO 1 Crosstraining						
07:15		30' ESTÚDIO 3 Cycle					
07:20			30' ESTÚDIO 1 Body Attack		30' ESTÚDIO 1 Hiit		
10:35						45' ESTÚDIO 2 Pilates	
11:00						30' ESTÚDIO 1 Bunda	
11:10							30' ESTÚDIO 1 Hiit
11:40						30' ESTÚDIO 3 Cycle	
12:05						45' ESTÚDIO 2 Yoga	
12:35	30' ESTÚDIO 1 Hiit	30' ESTÚDIO 1 Total	30' ESTÚDIO 2 Zumba	30' ESTÚDIO 1 Bunda	45' ESTÚDIO 1 Crosstraining		
13:10		30' ESTÚDIO 2 Body Balance	30' ESTÚDIO 1 Power Jump				
13:15	30' ESTÚDIO 3 Cycle			30' ESTÚDIO 3 Cycle			
18:00		30' ESTÚDIO 2 Trx					
18:10	30' ESTÚDIO 1 Power Jump		30' ESTÚDIO 1 Power Jump				
18:20				30' ESTÚDIO 1 Total			
18:30					30' ESTÚDIO 1 Body Pump		
18:35				30' ESTÚDIO 2 Pilates			
18:40		30' ESTÚDIO 1 Bunda					
19:00	45' ESTÚDIO 1 Body Pump		30' ESTÚDIO 3 Cycle				
19:10			30' ESTÚDIO 1 Pilates	30' ESTÚDIO 1 Step Coreografado	30' ESTÚDIO 3 Cycle		
20:35	45' ESTÚDIO 1 Yoga						