

# Mapa de aulas Amadora\_Outubro\_20

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:10		30' ESTÚDIO 1 Hiit		30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 3 Cycle		
08:50			30' ESTÚDIO 2 Hiit				
09:10						30' ESTÚDIO 1 Total	
09:15		30' ESTÚDIO 2 Trx					
09:30			45' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 1 Step			
10:00	45' ESTÚDIO 1 Pilates	30' ESTÚDIO 3 Spinning				45' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos	
10:30				45' ESTÚDIO 1 Postura & Alongamentos			
10:35					30' ESTÚDIO 1 Bunda		
10:50						45' ESTÚDIO 2 Postura & Alongamentos	
11:45						30' ESTÚDIO 1 Body Pump	
12:00						30' ESTÚDIO 2 Body Attack	
13:10	30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Hiit	30' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 2 Trx	30' ESTÚDIO 1 Step		
15:30		45' ESTÚDIO 1 Pilates					
17:50			30' ESTÚDIO 1 Hiit				
18:15	30' ESTÚDIO 2 Body Balance						
18:30	30' ESTÚDIO 1 Body Combat	30' ESTÚDIO 2 Zumba	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 1 Zumba			
18:40		30' ESTÚDIO 1 Bunda					
18:45			45' ESTÚDIO 2 Yoga		45' ESTÚDIO 2 Pilates		
19:00	30' ESTÚDIO 3 Cycle				30' ESTÚDIO 1 Bunda		
19:05	30' ESTÚDIO 2 Hiit			30' ESTÚDIO 2 Body Balance			
19:10				30' ESTÚDIO 3 Spinning	30' ESTÚDIO 3 Cycle		
19:15			30' ESTÚDIO 1 Bunda				
19:20	45' ESTÚDIO 1 Body Pump						
19:30		30' ESTÚDIO 1 Step					
		30' ESTÚDIO 2 Trx					
20:00	30' ESTÚDIO 3 Cycle		30' ESTÚDIO 2 Hiit				
20:10				30' ESTÚDIO 3 Spinning			