

Mapa de aulas Alvalade_Setembro_20



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:05	45' ESTÚDIO 1 Crosstraining						
07:20		30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 1 Body Attack		30' ESTÚDIO 1 Hiit		
09:35				45' ESTÚDIO 1 Total		60' ESTÚDIO 1 Body Pump	
10:05	45' ESTÚDIO 1 Pilates	45' ESTÚDIO 1 Body Pump					
10:20							30' ESTÚDIO 1 Bunda
10:35			30' ESTÚDIO 1 Bunda		30' ESTÚDIO 1 Zumba	45' ESTÚDIO 2 Pilates	
10:50							30' ESTÚDIO 2 Trx
11:05						30' ESTÚDIO 1 Bunda	
11:20							30' ESTÚDIO 1 Hiit
11:35				30' ESTÚDIO 1 Hiit			
11:50						50' 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		
13:05					45' ESTÚDIO 2 Pilates		
13:20	30' ESTÚDIO 3 Cycle	30' ESTÚDIO 2 Body Balance	30' ESTÚDIO 1 Power Jump	30' ESTÚDIO 3 Cycle			
15:05	45' ESTÚDIO 1 Pilates						
16:05	30' ESTÚDIO 1 Bunda	30' ESTÚDIO 1 Mobilidade		30' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Pilates		
17:05			30' ESTÚDIO 2 Trx				
18:05	30' ESTÚDIO 1 Power Jump	30' ESTÚDIO 2 Trx					
18:20			45' ESTÚDIO 1 Body Pump	30' ESTÚDIO 1 Total			
18:35		30' ESTÚDIO 1 Bunda		45' ESTÚDIO 2 Pilates	30' ESTÚDIO 1 Body Pump		
19:05	45' ESTÚDIO 1 Body Pump	45' ESTÚDIO 1 Pilates	50' ESTÚDIO 3 Cycle				
19:20				30' ESTÚDIO 1 Step Coreografado	30' ESTÚDIO 3 Cycle		
19:35		50' ESTÚDIO 3 Cycle	60' ESTÚDIO 1 Body Balance		45' ESTÚDIO 1 Crosstraining		
20:05	30' ESTÚDIO 1 Body Attack						
20:35	45' ESTÚDIO 1 Yoga						