

# Mapa de aulas Amadora\_Novembro\_20

| Hora  | Segunda                       | Terça   | Quarta                     | Quinta                                     | Sexta                    | Sábado                                     | Domingo                |
|-------|-------------------------------|---|----------------------------|--|--------------------------|--|------------------------|
| 07:10 |                               | 30' ESTÚDIO 1<br>Hiit                         |                            | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda                     | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle   |  |                        |
| 08:50 |                               |   | 30' ESTÚDIO 2<br>Hiit      |  |                          |  |                        |
| 09:10 |                               |   |                            |  |                          | 30' ESTÚDIO 1<br>Total                     |                        |
| 09:15 | 30' ESTÚDIO 2<br>Body Attack  | 30' ESTÚDIO 2<br>Trx                          |                            |  | 30' ESTÚDIO 2<br>Hiit    |  |                        |
| 09:30 |                               |   | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Pump | 30' ESTÚDIO 1<br>Step                      |                          |  |                        |
| 10:00 | 45' ESTÚDIO 1<br>Pilates      | 30' ESTÚDIO 3<br>Spinning                     |                            |  |                          | 45' ESTÚDIO 1<br>Postura &<br>Alongamentos |                        |
| 10:30 |                               |   |                            | 45' ESTÚDIO 1<br>Postura &<br>Alongamentos |                          |  |                        |
| 10:35 |                               |   |                            |  | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda   |  |                        |
| 10:50 |                               |   |                            |  |                          | 45' ESTÚDIO 2<br>Postura &<br>Alongamentos |                        |
| 11:00 |                               |   | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle     |  |                          |  |                        |
| 11:15 | 30' ESTÚDIO 2<br>Zumba        |   |                            |  |                          |  |                        |
| 11:45 |                               |   |                            |  |                          | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump                 | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle |
| 12:00 |                               |   |                            |  |                          | 30' ESTÚDIO 2<br>Body Attack               |                        |
| 13:10 | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda        | 30' ESTÚDIO 1<br>Hiit                         | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Pump | 30' ESTÚDIO 2<br>Trx                       | 30' ESTÚDIO 1<br>Step    |  |                        |
| 15:30 |                               | 45' ESTÚDIO 1<br>Pilates                      |                            |  |                          |  |                        |
| 16:30 |                               |   |                            | 30' ESTÚDIO 1<br>Total                     |                          |  |                        |
| 17:50 |                               |   | 30' ESTÚDIO 1<br>Hiit      |  |                          |  |                        |
| 18:15 | 30' ESTÚDIO 2<br>Body Balance |   |                            |  |                          |  |                        |
| 18:30 | 30' ESTÚDIO 1<br>Body Combat  | 30' ESTÚDIO 2<br>Zumba                        | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle     | 30' ESTÚDIO 1<br>Zumba                     |                          |  |                        |
| 18:40 |                               | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda                        |                            |  |                          |  |                        |
| 18:45 |                               | 45' ESTÚDIO 3<br>Cycle                        | 45' ESTÚDIO 2<br>Yoga      |  | 45' ESTÚDIO 2<br>Pilates |  |                        |
| 19:00 | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle        |   |                            |  | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda   |  |                        |
| 19:05 | 30' ESTÚDIO 2<br>Hiit         |   |                            | 30' ESTÚDIO 2<br>Body Balance              |                          |  |                        |
| 19:10 |                               |   |                            | 30' ESTÚDIO 3<br>Spinning                  |                          |  |                        |
| 19:15 |                               |   | 30' ESTÚDIO 1<br>Bunda     |  |                          |  |                        |
| 19:20 | 45' ESTÚDIO 1<br>Body Pump    |   |                            |  |                          |  |                        |
| 19:30 |                               | 30' ESTÚDIO 1<br>Step<br>30' ESTÚDIO 2<br>Trx |                            |  | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle   |  |                        |
| 20:00 | 30' ESTÚDIO 3<br>Cycle        |   | 30' ESTÚDIO 2<br>Hiit      |  |                          |  |                        |
| 20:10 |                               |   |                            | 30' ESTÚDIO 3<br>Spinning                  |                          |  |                        |