

# Mapa de aulas Cascais



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