



mapa aulas

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:30			ABERTURA 07h30			
08:00	15' Abs 08h00-8h15 GI	15' Challenge 08h00-8h15 GI	15' Abs 08h00-8h15 GI	15' Challenge 08h00-8h15 GI	15' Abs 08h00-8h15 GI	ABERTURA 09h00
09:45			Fisio Dance 09h45-10h45 E1		Pilates 09h45-10h45 E1	
10:30						15' Challenge 10h30-10h45 GI
11:00						Dança TimbaFit 11h00-11h55 E1
12:30	15' Abs 12h30-12h45 GI	Dança TimbaFit 12h00-12h55 E1		15' Abs 12h30-12h45 GI		15' Abs 12h30-12h45 GI
13:00	Trx Fit 13h00-13h30 E2	Yoga 13h00-14h00 E1	Fit Cross 13h00-13h55 E1	Yoga 13h00-14h00 E1		
13:30	Pilates 13h30-14h15 E2	Localizada 13h30-14h00 E2		Bike 13h30-14h00 E2	15' Challenge 13h30-13h45 GI	
18:00	15' Abs 18h00-18h15 GI	15' Challenge 18h00-18h15 GI	15' Abs 18h00-18h15 GI	15' Challenge 18h00-18h15 GI	15' Abs 18h00-18h15 GI	FECHO 18h00
18:30	GAP 18h30-19h15 E2					
18:30	Dança TimbaFit 18h30-19h25 E1	STEEL TRAINING 18h30-19h25 E1	Trx Fit 18h45-19h15 E1	Localizada 18h30-19h25 E1	STEEL TRAINING 18h30-19h25 E1	
19:00			15' Challenge 19h00-19h15 GI	ZUMBA 19h00-19h55 E2		
19:30	Bike 19h30-20h25 E2		Bike 19h30-20h25 E2		Bike 19h30-20h25 E2	
19:30	Yoga 19h30-20h25 E1	Pilates 19h30-20h25 E1	Yoga 19h30-20h25 E1	Pilates 19h30-20h25 E1	Yoga 19h30-20h25 E1	
21:30			FECHO 21h30			

E1 - estúdio 1 (piso 0)
E2 - estúdio 2 (piso 2)
GI - ginásio (piso 2)

INSTRUTORES PRESENTES NA SALA DE CARDIO E MUSCULAÇÃO DURANTE O HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:
 2ª a 6ª das 7h30 às 21h30
 Sábados das 9h às 18h
 Feriados das 9h às 14h
 Encerra aos Domingos