

Mapa de Aulas LOUREL

Setembro 2019



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15		Estúdio1 Body Pump 45'		Estúdio1 Body Pump 30'		
07:30	Estúdio3 RPM 45'		Estúdio1 Body Balance 45'		Estúdio1 Body Pump 45'	
07:45				Estúdio1 CX Worx 30'		
10:00						Estúdio3 RPM 45'
10:15						Estúdio1 Power Jump 45'
10:30	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio3 RPM 45'	Estúdio1 CX Worx 30'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Power Jump 30'	
11:00					Estúdio1 Power Glúteos 20'	Estúdio1 CX Worx 30'
12:30						Estúdio2 Muay Thai 90'
12:45	Estúdio3 RPM 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Power Jump 60'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 CX Worx 30'	
13:15					Estúdio1 Power Glúteos 20'	
18:00		Estúdio1 CX Worx 30'		Estúdio1 Power Glúteos 20'		
18:15			Estúdio1 Body Balance 45'			
18:30	Estúdio3 RPM 45'			Estúdio3 RPM 45'	Estúdio3 RPM 45'	
	Estúdio1 Body Attack 45'	Estúdio1 Power Jump 45'		Estúdio1 Zumba 45'	Estúdio1 Body Combat 45'	
19:00		Estúdio3 RPM 45'	Estúdio2 Zumba Kids 30'			
			Estúdio1 Body Attack 45'			
19:15		Estúdio2 Muay Thai Kids 45'		Estúdio2 Muay Thai Kids 45'	Estúdio2 Power Glúteos 20'	
19:20	Estúdio1 Body Pump 60'	Estúdio1 Body Combat 45'		Estúdio1 Power Jump 60'	Estúdio1 Body Pump 45'	
19:30	Estúdio2 Power Glúteos 20'		Estúdio3 RPM 45'			
19:45			Estúdio2 GRIT 30'		Estúdio2 GRIT 30'	
19:50			Estúdio1 CX Worx 30'			
20:00	Estúdio2 GRIT 30'					
20:10		Estúdio1 Power Glúteos 20'		Estúdio3 RPM 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	
20:15					Estúdio2 Muay Thai 105'	
20:20	Estúdio1 CX Worx 30'		Estúdio1 Body Pump 30'			
20:30	Estúdio2 Muay Thai 90'	Estúdio2 Jiu Jitsu 90'	Estúdio2 Muay Thai 90'	Estúdio2 Jiu Jitsu 90'		

O SPALD reserva-se ao direito, por questões de logística interna, de modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube.