

Mapa de Aulas S.PEDRO

Setembro 2019



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15	Estúdio1 Body Pump 45'		Estúdio1 Power Glúteos 20'		Estúdio2 RPM 45'	
07:30		Estúdio1 CX Worx 30'		Estúdio1 Body Balance 45'		
07:45			Estúdio1 Body Pump 30'			
10:00						Estúdio1 Body Pump 45'
10:30	Estúdio1 Power Jump 30'	Estúdio1 Body Pump 30'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 CX Worx 30'	
10:50						Estúdio1 Body Balance 45'
11:00	Estúdio1 Power Glúteos 20'					Estúdio2 RPM 45'
12:45	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Power Jump 30'	Estúdio1 CX Worx 30'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio2 RPM 45'	
13:15		Estúdio1 Power Glúteos 20'				
15:30						Estúdio1 Yoga 60'
18:10	Estúdio1 Body Pump 60'	Estúdio1 Body Combat 30'	Estúdio1 Body Attack 30'			
18:20					Estúdio1 Power Glúteos 20'	
18:30				Estúdio2 RPM 45'		
18:45		Estúdio2 RPM 45'			Estúdio2 RPM 45'	
		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 CX Worx 30'	Estúdio1 Body Pump 30'	Estúdio1 Power Jump 45'	
19:15	Estúdio2 RPM 45'					
	Estúdio1 CX Worx 30'					
19:20			Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 CX Worx 30'		
19:30		Estúdio1 Zumba 45'	Estúdio1 Power Glúteos 20'		Estúdio1 Body Pump 45'	
19:50	Estúdio1 Power Jump 45'					
20:00		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio2 RPM 45'	
20:10	Estúdio2 RPM 45'		Estúdio1 Body Pump 30'			
20:20		Estúdio1 Power Glúteos 20'				

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