

Mapa de Aulas S.PEDRO

Todos os Estúdios



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:10		Estúdio1 Body Pump 30'	Estúdio2 RPM 45'			
07:30	Estúdio1 Pilates 45'			Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	
07:50		Estúdio1 CX Worx 30'				
10:00						Estúdio1 Body Pump 45'
10:30	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 CX Worx 30'	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Yoga 60'	
10:50						Estúdio2 RPM 45'
11:00						Estúdio1 Body Balance 45'
12:30						
12:45	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Power Glúteos 20'	Estúdio1 Pilates 45'	
13:10				Estúdio1 CX Worx 30'		
15:15			Estúdio1 Ginástica Sénior 45'			
18:15	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 GRIT 30'	Estúdio1 Power Jump 60'	Estúdio1 Power Glúteos 20'		
18:30		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 Power Jump 30'	
18:45	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio1 SH'BAM 45'		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio2 RPM 45'	
19:15	Estúdio1 CX Worx 30'		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio1 Body Pump 45'	
19:30			Estúdio1 CX Worx 30'			
19:40		Estúdio1 Power Glúteos 20'				
19:45		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'		
				Estúdio1 Body Pump 45'		
20:00	Estúdio1 Pilates 45'					
20:10		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'			
20:30					Estúdio1 KEMPO 90'	
21:00	Estúdio1 KEMPO 60'		Estúdio1 KEMPO 60'			

O SPALD reserva-se ao direito, por questões de logística interna, de modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube. 01-10-2020