

Mapa de Aulas S.PEDRO

Todos os Estúdios



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15			Estúdio1 Body Pump 30'			
07:30	Estúdio1 Pilates 45'	Estúdio2 RPM 45'		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	
07:50			Estúdio1 Les Mills CORE 30'			
10:00						Estúdio1 Body Pump 45'
10:30	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio2 RPM 45'	Estúdio 1 Yoga 60'	Estúdio1 Les Mills CORE 30'	
10:45						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 Body Pump 30'	Estúdio1 Pilates 45'	
13:15				Estúdio1 Les Mills CORE 30'		
15:15						
18:15	Estúdio1 Power Jump 45'	Estúdio1 BumBum Fit 30'	Estúdio1 Power Jump 60'	Estúdio1 Body Pump 60'	Estúdio1 Les Mills CORE 30'	
18:30		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'		
18:50		Estúdio1 SHBAM 45'			Estúdio1 Body Pump 45'	
19:00	Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'	
19:10	Estúdio1 Body Pump 45'					
19:25			Estúdio1 Les Mills CORE 30'	Estúdio1 BumBum Fit 30'		
19:40		Estúdio1 Body Balance 45'			Estúdio 1 GRIT 30'	
19:45		Estúdio2 RPM 45'		Estúdio2 RPM 45'		
20:00						
20:05	Estúdio 1 Pilates 45'		Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 Body Balance 45'		
20:30		Estúdio 1 KEMPO 90'			Estúdio 1 KEMPO 90'	
21:00						

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