

# Mapa de Aulas LOUREL

Todos os Estúdios



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:15		Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio3 RPM 45'		
07:30	Estúdio3 RPM 45'				Estúdio1 Les Mills CORE 45'	
08:00						
09:00						
09:15						Estúdio1 Body Balance 45'
10:00					Estúdio1 Les Mills CORE 30'	Estúdio3 RPM 45'
10:15						Estúdio1 Power Jump 45'
10:30	Estúdio1 Body Balance 45'	Estúdio3 RPM 45'	Estúdio1 HIIT 30'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio1 SHBAM 45'	
10:45						
11:05			Estúdio2 Pilates 45'			
11:15						Estúdio1 Les Mills CORE 30'
12:45	Estúdio1 Power Jump 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	Estúdio3 RPM 45'	Estúdio2 Pilates 45'	Estúdio1 Body Pump 45'	
13:15						
18:00		Estúdio1 Les Mills CORE 30'		Estúdio1 HIIT 30'		
18:15	Estúdio1 Body Attack 45'		Estúdio1 Body Balance 45'		Estúdio1 Body Pump 45'	
18:40		Estúdio3 RPM 45'		Estúdio3 RPM 45'		
18:45		Estúdio1 Power Jump 45'		Estúdio1 SHBAM 45'		
19:00	Estúdio3 RPM 45'		Estúdio3 RPM 45'		Estúdio3 RPM 45'	
19:05			Estúdio2 Karate 90'		Estúdio2 Karate 90'	
19:05	Estúdio1 Body Pump 60'		Estúdio1 Body Attack 60'		Estúdio1 Body Combat 45'	
19:15		Estúdio2 Muay Thai Kids 45'		Estúdio2 Muay Thai Kids 45'		
19:30		Estúdio1 Body Combat 45'		Estúdio1 Power Jump 60'		
19:45				Estúdio3 RPM 45'		
20:00						
20:10	Estúdio1 Pilates 45'					
20:30	Estúdio2 Muay Thai 90'	Estúdio2 Jiu Jitsu 90'	Estúdio2 Muay Thai 90'	Estúdio2 Jiu Jitsu 90'	Estúdio2 Muay Thai 90'	

O SPALD reserva-se ao direito, por questões de logística interna, de modificar as atividades e horários. Mais informações na recepção do Clube. Setembro 2022-2023