# MAPA DE AULAS

## FOCUS FITNESS - ÁGUAS SANTAS

| | SEG | TER | QUA | QUI | SEX | SÁB | DOM |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MANHÃ | XPRESS ABS<br>08:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>07:15 — 50' ESTÚDIO 1 | FUNCIONAL<br>07:15 — 50' ESTÚDIO 1 | PUMP<br>07:15 — 50' ESTÚDIO 1 | PILATES<br>07:15 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS ABS<br>09:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>09:00 — 15' ESTÚDIO 3 |
| | XPRESS CIRCUIT<br>09:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>08:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>08:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>08:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>08:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>11:00 — 50' ESTÚDIO 1 | CYCLING<br>10:00 — 50' ESTÚDIO 2 |
| | BUMBUM<br>09:30 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS CIRCUIT<br>09:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>09:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>09:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>09:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>12:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>11:00 — 15' ESTÚDIO 3 |
| | XPRESS GAP<br>10:00 — 15' ESTÚDIO 3 | GAP<br>10:00 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS GAP<br>10:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>10:00 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS CIRCUIT<br>10:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>14:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>12:00 — 15' ESTÚDIO 3 |
| | XPRESS ABS<br>11:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>11:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>11:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>10:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>11:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>14:00 — 15' ESTÚDIO 3 | |
| | XPRESS CIRCUIT<br>12:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>14:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>12:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>11:30 — 15' ESTÚDIO 3 | JUMP<br>12:30 — 50' ESTÚDIO 1 | KICKBOXING<br>15:00 — 50' ESTÚDIO 4 | |
| TARDE | XPRESS GAP<br>13:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PUMP<br>12:30 — 50' ESTÚDIO 1 | STEP<br>12:30 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS CIRCUIT<br>12:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>13:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>16:00 — 15' ESTÚDIO 3 | |
| | XPRESS ABS<br>14:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>13:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>13:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>13:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>14:00 — 15' ESTÚDIO 3 | YOGA<br>16:30 — 50' ESTÚDIO 1 | |
| | XPRESS CIRCUIT<br>15:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>15:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>14:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>14:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>15:00 — 15' ESTÚDIO 3 | | |
| | PILATES<br>15:30 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS CIRCUIT<br>15:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>15:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>15:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>16:00 — 15' ESTÚDIO 3 | | |
| | XPRESS ABS<br>16:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>16:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>15:30 — 50' ESTÚDIO 1 | PILATES<br>17:00 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS ABS<br>17:00 — 15' ESTÚDIO 3 | | |
| NOITE | XPRESS CIRCUIT<br>17:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>17:00 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS GAP<br>16:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>17:15 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>17:30 — 15' ESTÚDIO 3 | | |
| | XPRESS GAP<br>18:00 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>17:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>17:15 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS GAP<br>18:00 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>18:15 — 50' ESTÚDIO 1 | | |
| | CYCLING<br>18:30 — 50' ESTÚDIO 2 | XPRESS GAP<br>18:15 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS CIRCUIT<br>18:00 — 15' ESTÚDIO 3 | LOCALIZADA<br>18:30 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS ABS<br>18:30 — 15' ESTÚDIO 3 | | |
| | STEP<br>18:30 — 50' ESTÚDIO 1 | BUMBUM<br>18:30 — 50' ESTÚDIO 1 | PILATES<br>18:30 — 50' ESTÚDIO 1 | CYCLING<br>19:00 — 50' ESTÚDIO 2 | CYCLING<br>19:00 — 50' ESTÚDIO 2 | | |
| | CYCLING<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 2 | CYCLING<br>19:00 — 50' ESTÚDIO 2 | CYCLING<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 2 | PUMP<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 1 | BUMBUM<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 1 | | |
| | FUNCIONAL<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 1 | ZUMBA<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 1 | JUMP<br>19:30 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS ABS<br>19:30 — 15' ESTÚDIO 3 | XPRESS ABS<br>20:15 — 15' ESTÚDIO 3 | | |
| | PILATES<br>20:40 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS CIRCUIT<br>20:30 — 15' ESTÚDIO 3 | PILATES<br>20:40 — 50' ESTÚDIO 1 | XPRESS GAP<br>20:30 — 15' ESTÚDIO 3 | KICKBOXING<br>20:40 — 50' ESTÚDIO 1 | | |

O **FOCUS FITNESS** RESERVA-SE AO DIREITO DE LIVREMENTE MODIFICAR AS ATIVIDADES E HORÁRIOS.

FOCUS® FITNESS