MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - AVEIRO

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	CYCLING 07:15 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 07:15 — 15' ESTÚDIO 4	FUNCIONAL 07:15 — 50' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 07:15 — 15' ESTÚDIO 4	CROSSTRAINING 07:15 — 50' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 09:30 — 15' ESTÚDIO 4
	PILATES 09:00 — 50' ESTÚDIO 1	LOCAL 09:00 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 09:00 — 50' ESTÚDIO 2	PUMP 09:00 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CORE 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	PUMP 10:30 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 3
	XPRESS STRETCH 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEOS 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 11:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 11:30 — 15' ESTÚDIO 4
	LOCAL 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	ZUMBA 10:30 — 50' ESTÚDIO 1	GAP 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	STRETCHING 10:30 — 50' ESTÚDIO 1	BUMBUM 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CORE 12:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS GAP 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEOS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	CYCLING 12:45 — 50' ESTÚDIO 3	HIIT´30 12:45 — 30' ESTÚDIO 4	STRETCHING 12:45 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 12:45 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 12:45 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	
TARDE	XPRESS STRETCH 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 18:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS GLUTEOS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:30 — 15' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS GAP 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEOS 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:15 — 15' ESTÚDIO 4		
	PUMP 17:15 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 17:15 — 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 17:15 — 50' ESTÚDIO 1	HIIT´30 17:15 — 30' ESTÚDIO 4	LOCAL 17:15 — 50' ESTÚDIO 2		
	XPRESS CIRCUIT 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 18:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 18:00 — 15' ESTÚDIO 4		
NOITE	CYCLING 18:15 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 18:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 18:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 18:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 18:15 — 15' ESTÚDIO 4		
	COMBAT 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	YF MIND 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	BUMBUM 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 2		
	YOGA 18:40 — 50' ESTÚDIO 1	BUMBUM 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	YOGA 18:40 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 18:40 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 18:40 — 15' ESTÚDIO 4		
	FUNCIONAL 19:00 — 50' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 19:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	ZUMBA 19:30 — 50' ESTÚDIO 2	BOXE 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	BOXE 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 19:30 — 50' ESTÚDIO 2		
	YF MIND 19:40 — 50' ESTÚDIO 1	PUMP 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	JUMP 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	STEP 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 19:40 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS CIRCUIT 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 20:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	PUMP 20:40 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 20:40 — 50' ESTÚDIO 3	PILATES 20:40 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 20:40 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 20:40 — 15' ESTÚDIO 4		

FOCUS® FITNESS

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