MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - BARCELOS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	PUMP 07:15 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 07:15 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 07:30 — 15' ESTÚDIO 4	FITBALL 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	JUMP 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS CIRCUIT 07:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 07:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 07:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 07:30 — 15' ESTÚDIO 4	PUMP 09:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 09:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 10:00— 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 2
	XPRESS ABS 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 09:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 11:30 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 10:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	PILATES 12:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	GAP 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	
TARDE	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:00— 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 15:15 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS CIRCUIT 15:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 18:30 — 15' ESTÚDIO 4	PUMP 17:15 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 15:15 — 15' ESTÚDIO 4		
NOITE	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	GAP 17:15 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 17:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	ATTACK 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 17:15 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 17:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	HIIT 18:00 — 50' ESTÚDIO 1		
	XPRESS CIRCUIT 19:40 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 18:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 18:30 — 15' ESTÚDIO 4	ATTACK 18:30— 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 18:30 — 50' ESTÚDIO 2		
	JUMP 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 19:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	CALISTENIA 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	LOCALIZADA 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 19:30 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	LOCALIZADA 19:30 — 50' ESTÚDIO 3		
	XPRESS ABS 20:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 19:40 — 15' ESTÚDIO 4	JUMP 19:40 — 50' ESTÚDIO 3	BUMBUM 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	KRAV MAGA 20:30 — 50' ESTÚDIO 1		
	BUMBUM 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 20:40 — 15' ESTÚDIO 4	KRAV MAGA 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 19:40 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 20:40 — 15' ESTÚDIO 4		

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

FOCUS® FITNESS