MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - GONDOMAR

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	CYCLING 07:15 — 50' ESTÚDIO 3	GAP 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	FUNCIONAL 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	LOCALIZADA 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CORE 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 10:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEO 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEO 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	ZUMBA 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 3
	PUMP 09:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 09:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	GAP 10:00— 50' ESTÚDIO 1	XPRESS GAP 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 11:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 12:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS CORE 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEO 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	PUMP 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	CYCLING 12:30 — 50' ESTÚDIO 3	PILATES 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	
TARDE	XPRESS GLUTEO 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEO 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 12:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS GLUTEO 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	PILATES 17:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CORE 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 17:00 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CORE 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	LOCALIZADA 17:15 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	FUNCIONAL 17:15 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS GAP 16:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS GLUTEO 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	GAP 17:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	LOCALIZADA 17:15 — 50' ESTÚDIO 1		
	BUMBUM 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	FUNCIONAL 18:20 — 50' ESTÚDIO 1	CIRCUITO 17:15 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS GAP 17:30 — 15' ESTÚDIO 4		
NOITE	GAP 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	HIIT 18:20 — 30' ESTÚDIO 4	XPRESS GLUTEO 18:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 18:20 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	FUNCIONAL 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	LOCALIZADA 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	FUNCIONAL 18:30 — 50' ESTÚDIO 1		
	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 19:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	FUNCIONAL 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	PUMP 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3		
	PILATES 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CORE 19:40 — 15' ESTÚDIO 4	ZUMBA 19:40 — 50' ESTÚDIO 1	LOCALIZADA 19:40 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 19:40 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS GLUTEO 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 20:30 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 20:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	LOCALIZADA 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 20:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS GLUTEO 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 20:40 — 50' ESTÚDIO 3	CIRCUITO 20:40 — 50' ESTÚDIO 1		

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

FOCUS® FITNESS