MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - GUARDA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	CYCLING 07:15 — 50' ESTÚDIO 3	YOURFIT MIND 07:15 — 50' ESTÚDIO 1	HIIT 30` 07:15 — 30' ESTÚDIO 1	CYCLING 07:15 — 50' ESTÚDIO 3	HIIT 30` 07:15 — 30' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 09:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS STRETCH 8:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	GAP 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 10:00 — 50' ESTÚDIO 3
	XPRESS CIRCUIT 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	HIIT 30` 09:00 — 30' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 11:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 4
	PILATES 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	FUNCIONAL 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	GAP 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 12:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS CIRCUIT 10:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 10:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 10:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS ABS 11:30— 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 12:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	HIIT 30` 12:30 — 30' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 15:30 — 15' ESTÚDIO 4	
TARDE	YOURFIT PUMP 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 12:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 18:30 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS STRETCH 15:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 15:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 15:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 16:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 15:30 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 16:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 15:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS CIRCUIT 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	PUMP 17:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	YOURFIT MIND 17:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 17:30 — 50' ESTÚDIO 1	STEP ATLÉTICO 17:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 17:15 — 15' ESTÚDIO 4		
NOITE	ZUMBA 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	GAP 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	YOURFIT PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 17:30 — 50' ESTÚDIO 1		
	CYCLING 18:40 — 50' ESTÚDIO 3	FUNCIONAL 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCH 18:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	YOURFIT JUMP 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	YOURFIT PUMP 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 18:40 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	GAP 18:30 — 50' ESTÚDIO 1		
	PILATES 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	YOURFIT MIND 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	YOURFIT JUMP 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3		
	CYCLING 20:30 — 50' ESTÚDIO 3	STEP ATLÉTICO 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 19:40 — 50' ESTÚDIO 1	GAP 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 19:30 — 50' ESTÚDIO 1		
	XPRESS STRETCH 20:40 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 20:40 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCH 20:40 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 20:40 — 15' ESTÚDIO 4		

FOCUS® FITNESS

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