MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - MATOSINHOS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	LOCAL 07:15 — 30' ESTÚDIO 2	CYCLING 07:15 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 07:15 — 15' ESTÚDIO 4	LOCAL 07:15 — 30' ESTÚDIO 2	T.CONDICIONAMENTO 08:00 — 30' ESTÚDIO 2	LOCAL 10:00 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 10:00 — 50' ESTÚDIO 3
	XPRESS ABS 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	ZUMBA 11:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 10:30 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 4	BODY MIND 09:00 — 30' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 11:00 — 50' ESTÚDIO 1
	XPRESS CIRCUIT 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 09:30 — 15' ESTÚDIO 4	GAP 10:00 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	BUMBUM 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 10:30 — 15' ESTÚDIO 4	T.CONDICIONAMENTO 10:00 — 30' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS CIRCUIT 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 11:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 12:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS ABS 12:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	
TARDE	XPRESS CIRCUIT 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 15:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	PILATES 15:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 14:00 — 15' ESTÚDIO 4	FUNCIONAL 15:30 — 30' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 15:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS CIRCUIT 17:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 17:15 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 17:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 17:30 — 15' ESTÚDIO 4	GLUTE POWER 18:00 — 30' ESTÚDIO 2	LOCAL 18:00 — 30' ESTÚDIO 2		
NOITE	FUNCIONAL 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	LOCAL 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 18:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	PILATES 19:00 — 50' ESTÚDIO 1	RITMOS 18:40 — 50' ESTÚDIO 2	ZUMBA 18:40 — 50' ESTÚDIO 1	FUNCIONAL 18:40 — 30' ESTÚDIO 2	RITMOS 18:40 — 50' ESTÚDIO 1		
	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 19:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3		
	XPRESS CIRCUIT 19:30 — 15' ESTÚDIO 4	PUMP 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 19:40 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 19:30 — 50' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 20:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 20:00 — 50' ESTÚDIO 1	PUMP 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 19:30 — 15' ESTÚDIO 4		

FOCUS® FITNESS

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