MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - SANTO TIRSO

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	GAP 07:10 – 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 07:10 – 50' ESTÚDIO 1	PILATES 07:10 – 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 07:10 – 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 07:05 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 08:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 09:30 – 15' ESTÚDIO 3
	XPRESS CORE 08:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 08:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 08:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 08:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 08:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 09:30 – 15' ESTÚDIO 3	CYCLING 10:30 – 50' ESTÚDIO 1
	XPRESS STRETCH 09:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 09:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 09:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 09:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 09:30 – 15' ESTÚDIO 3	CYCLING 10:30 – 50' ESTÚDIO 1	XPRESS GAP 11:30 – 15' ESTÚDIO 3
	XPRESS CIRCUIT 10:30 – 15' ESTÚDIO 3	LOCAL 10:30 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 10:30 – 15' ESTÚDIO 3	LOCAL 10:30 – 50' ESTÚDIO 2	LOCAL 10:30 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 12:45 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 12:00 – 15' ESTÚDIO 3
	XPRESS ABS 11:30 – 15' ESTÚDIO 3	ZUMBA 11:30 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 11:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 11:00 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 11:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 14:00 – 15' ESTÚDIO 3	
	XPRESS GAP 12:45 – 15' ESTÚDIO 3	PILATES 12:45 – 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 12:15 – 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 11:30 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 12:45 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 15:15 – 15' ESTÚDIO 3	
TARDE	XPRESS STRETCH 13:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 13:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 12:45 – 15' ESTÚDIO 3	PILATES 12:45 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 14:00 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 16:30 – 15' ESTÚDIO 3	
	XPRESS CIRCUIT 14:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 14:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 13:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 13:30 – 15' ESTÚDIO 3	PILATES 15:15 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CORE 18:00 – 15' ESTÚDIO 3	
	XPRESS CORE 15:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 15:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 14:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 14:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 16:30 – 15' ESTÚDIO 3		
	XPRESS STRETCH 16:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 16:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 15:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 15:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 17:50 – 15' ESTÚDIO 3		
	XPRESS CIRCUIT 17:50 – 15' ESTÚDIO 3	LOCAL 17:50 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 16:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 16:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 18:00 – 15' ESTÚDIO 3		
NOITE	CYCLING 18:45 – 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 17:50 – 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 18:00 – 15' ESTÚDIO 3	PILATES 17:50 – 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 18:30 – 50' ESTÚDIO 1		
	PILATES 18:50 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CORE 18:30 – 15' ESTÚDIO 3	CYCLING 18:45 – 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 18:00 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 18:45 – 15' ESTÚDIO 3		
	HIIT 19:00 – 30' ESTÚDIO 3	URB.RUN 18:45 – 50' EXT.	LOCAL 18:50 – 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 18:45 – 50' ESTÚDIO 1	PILATES 18:50 – 50' ESTÚDIO 2		
	KICKBOXING 19:30 – 50' ESTÚDIO 3	PILATES 18:50 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 19:00 – 15' ESTÚDIO 3	PUMP 18:50 – 50' ESTÚDIO 2	HIIT 19:00 – 30' ESTÚDIO 3		
	ZUMBA 19:50 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 19:00 – 15' ESTÚDIO 3	PILATES 19:50 – 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 19:30 – 15' ESTÚDIO 3	ZUMBA 19:50 – 50' ESTÚDIO 2		
	BOXING 20:30 – 50' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 20:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 20:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 20:30 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CORE 20:30 – 15' ESTÚDIO 3		
	XPRESS GAP 21:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 21:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS GAP 21:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 21:15 – 15' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 21:15 – 15' ESTÚDIO 3		

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

FOCUS® FITNESS