MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - SEIXAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	CYCLING 07:00 — 50' ESTÚDIO 3	LOCAL 07:00 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 07:00 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 07:00 — 50' ESTÚDIO 1	LOCAL 07:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 09:30 — 15' ESTÚDIO 2
	XPRESS ABS 08:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 08:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 08:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 2	CYCLING 10:00 — 50' ESTÚDIO 3	LOCAL 10:00 — 50' ESTÚDIO 1
	GAP 09:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 08:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 10:30 — 15' ESTÚDIO 2	CYCLING 11:00 — 50' ESTÚDIO 3
	PILATES 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 09:30 — 50' ESTÚDIO 1	LOCAL 09:00 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 09:30 — 50' ESTÚDIO 1	ZUMBA 09:30 — 50' ESTÚDIO 1	LOCAL 11:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 2
	XPRESS STRETCH 10:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 10:00 — 15' ESTÚDIO 2	CYCLING 10:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS GAP 11:00 — 15' ESTÚDIO 2	HIIT 09:30 — 30' ESTÚDIO 2	PILATES 12:00 — 50' ESTÚDIO 1	
	XPRESS ABS 10:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 10:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 10:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 10:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 10:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 14:30 — 15' ESTÚDIO 2	
TARDE	XPRESS CIRCUIT 11:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 11:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 11:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 11:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 2	
	YOGA 13:00 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 12:00 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCH 12:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 13:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCH 12:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 18:30 — 15' ESTÚDIO 2	
	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 12:30 — 15' ESTÚDIO 2	PILATES 12:30 — 50' ESTÚDIO 1	GAP 13:00 — 50' ESTÚDIO 1	YOGA 13:00 — 50' ESTÚDIO 1		
	XPRESS CIRCUIT 17:00 — 15' ESTÚDIO 2	YOGA 13:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 14:30 — 15' ESTÚDIO 2		
	KICKBOXING 17:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 14:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 17:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 16:30 — 15' ESTÚDIO 2		
NOITE	XPRESS STRETCH 18:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCH 17:30 — 15' ESTÚDIO 2	CYCLING 17:30 — 50' ESTÚDIO 3	KICKBOXING 17:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 17:00 — 15' ESTÚDIO 2		
	CYCLING 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	GAP 18:00 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS STRETCH 18:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 18:00 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCH 18:00 — 15' ESTÚDIO 2		
	LOCAL 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 18:30 — 15' ESTÚDIO 2	HIIT 18:30 — 30' ESTÚDIO 2	LOCAL 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 18:30 — 50' ESTÚDIO 3		
	GAP 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	POWER DANCE 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS ABS 18:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS GAP 19:00 — 15' ESTÚDIO 2		
	XPRESS ABS 19:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCH 19:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCH 19:30 — 15' ESTÚDIO 2	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 19:30 — 15' ESTÚDIO 2		
	XPRESS STRETCH 20:00 — 15' ESTÚDIO 2	POWER DANCE 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	LOCAL 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	POWER DANCE 19:30 — 50' ESTÚDIO 1	PILATES 19:30 — 50' ESTÚDIO 1		
	PILATES 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 20:30 — 15' ESTÚDIO 2	PILATES 20:30 — 50' ESTÚDIO 1	XPRESS CIRCUIT 20:30 — 15' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 20:30 — 15' ESTÚDIO 2		

FOCUS® FITNESS

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