MAPA DE AULAS

FOCUS FITNESS - BRAGA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
MANHÃ	CYCLING 07:00 — 50' ESTÚDIO 3	LOCALIZADA 07:00 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 07:00 — 50' ESTÚDIO 3	PILATES 07:00 — 50' ESTÚDIO 2	HIIT 07:00 — 30' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 09:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 09:30 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS ABS 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 08:00 — 15' ESTÚDIO 4	BODY PUMP 09:30 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 3
	PILATES 09:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	BODY PUMP 09:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS STRETCHING 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 09:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS CIRCUIT 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 11:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS STRETCHING 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	BUM BUM BRASIL 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	BODY COMBAT 10:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 10:00 — 15' ESTÚDIO 4	CYCLING 10:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCHING 12:00 — 15' ESTÚDIO 4
	XPRESS CIRCUIT 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 11:30 — 15' ESTÚDIO 4	PILATES 11:30 — 50' ESTÚDIO 2	
	CYCLING 12:30 — 50' ESTÚDIO 3	PILATES 12:30 — 50' ESTÚDIO 2	HIIT 12:30 — 30' ESTÚDIO 4	BODY PUMP 12:30 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 12:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS ABS 12:00 — 15' ESTÚDIO 4	
TARDE	XPRESS STRETCHING 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 13:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	XPRESS ABS 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 15:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	
	STRETCHING 17:15 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS CIRCUIT 16:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 16:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	XPRESS ABS 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	BUM BUM BRASIL 16:30 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 17:15 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 16:30 — 50' ESTÚDIO 2	LOCALIZADA 16:30 — 50' ESTÚDIO 2		
	BODY PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	XPRESS ABS 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 17:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	BODY COMBAT 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	LOCALIZADA 17:30 — 50' ESTÚDIO 2	BODY PUMP 18:00 — 50' ESTÚDIO 2		
	CROSSTRAINING 18:40 — 30' ESTÚDIO 4	BODY PUMP 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	CROSSTRAINING 18:40 — 30' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 18:00 — 15' ESTÚDIO 4	CROSSTRAINING 18:40 — 30' ESTÚDIO 4		
NOITE	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	PILATES 18:40 — 50' ESTÚDIO 1	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3	PILATES 18:30 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 19:00 — 50' ESTÚDIO 3		
	BODY COMBAT 19:30 — 50' ESTÚDIO 2	HIIT 19:30 — 30' ESTÚDIO 4	BODY PUMP 19:30 — 50' ESTÚDIO 2	CYCLING 18:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS CIRCUIT 19:30 — 15' ESTÚDIO 4		
	LOCALIZADA 19:40 — 50' ESTÚDIO 1	LOCALIZADA 19:40 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 19:40 — 50' ESTÚDIO 1	BUM BUM BRASIL 19:30 — 50' ESTÚDIO 2	PILATES 19:30 — 50' ESTÚDIO 2		
	CYCLING 20:00 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:40 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 20:00 — 50' ESTÚDIO 3	CYCLING 19:30 — 50' ESTÚDIO 3	XPRESS STRETCHING 20:00 — 15' ESTÚDIO 4		
	KRAV MAGA 20:40 — 50' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	KRAV MAGA 20:40 — 50' ESTÚDIO 4	XPRESS STRETCHING 20:00 — 15' ESTÚDIO 4	XPRESS ABS 20:40 — 15' ESTÚDIO 4		

FOCUS® FITNESS

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