

Horário Estúdios

Época 2010/2011

Segunda-feira

Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4
		09:15' Master 50'	
	12:45' Cycling 45' (Express)		
18:15' X 55 55'			
19:15' Body Combat 55'	19:15' Cycling 50'	19:15' Mega Danz 55'	19:00' TKD (>13) 55'
20:15' Power 55'			20:00' TKD (Comp.) 90'

Terça-feira

Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4
18:30' Total Condiç. 50'			18:30' TKD (6-12) 55'
	19:30' Cycling 50'	19:30' Body Step 55'	19:30' Boxe 55'
20:30' Core Training 30'			20:30' Kick Boxing 55'

Quarta-feira

Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4
		09:15' Pilates 50'	
	18:15' Cycling 50'		
19:30' Body Combat 55'		19:15' Reforce Training 50'	19:00' TKD (>13) 55'
	20:15' Cycling 50'		20:00' TKD (Comp.) 90'

Quinta-feira

Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4
	12:45' Cycling 45' (Express)		
18:15' Localizada 50'			18:30' TKD (6-12) 55'
19:15' Body Pump 55'		19:15' U Bound 55'	19:30' Boxe 55'
	20:15' Cycling 50'		20:30' Kick Boxing 55'

Sexta-feira

Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4
		09:15' Localizada 55'	
	19:00' Cycling 50'	19:00' Mega Danz 50'	19:00' TKD (>13) 55'
20:00' Body Combat 55'			20:00' TKD (Comp.) 90'

Sábado

Estúdio 1	Estúdio 2	Estúdio 3	Estúdio 4
10:30' Body Pump 55'			10:15' TKD (6-12) 55'
		11:00' Hip Hop Kids 55'	11:15' TKD (Comp.) 90'
	11:45' Cycling 50'		

Poderá ocorrer a necessidade de alteração de aulas e/ou horários sem aviso prévio.