

MAPA DE AULAS DE GRUPO



Contactos:
252 301 114
Email: ginasio@bvfamilicao.org

HORÁRIO AULAS DE GRUPO 2019						
Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
08:00	Cycling E1	Local E1	Cross Training E1	Cycling E1	TRX E1	
9:00	Local E1			Pilates E2		
10:00	Cycling E1	Pilates E2	Local E1	G.A.P. E1	Local E1	Pilates Clínico E2
10:00	Yoga E2	G.A.P. E1			Pilates E2	Local E1
11:00	Treino Funcional E1	TRX E1	Cycling E1	Step / Aeróbica E1	Cycling E1	Cycling E1
13:00	Cycling E1	Treino Funcional E1	Cycling E1	Circuito Training E1	Pilates E2	
15:00						Karaté / Defesa Pessoal E2
15:30		Local E1			Local E1	Local E1
16:30		Cycling E1			Cross Training E1	Cycling E1
17:00			Local E1	Pilates E2		
17:30	G.A.P. E1	TRX E1		TRX E1	Jump E1	
18:00	Local E2	Zumba E2	TRX Hiit E1	Zumba E2	Hiit E2	
18:30	Cycling E1	G.A.P. E1	Pilates E2	Cycling E1	G.A.P. E1	
19:00	Pilates E2	Xco Workout E2	Jump E1	Dance Workout E2	Yoga E2	
19:30	Jump E1	Cycling E1	Steel Tonic E2	TRX Hiit E1	Cycling E1	
20:00	Zumba E2	Pilates Clínico E2	Kickboxing / Muay Thai E1	G.A.P. E2		
20:15					Aerolocal E1	
20:30	Kickboxing / Muay Thai E1		Step Fusion E2	Cycling E1		
21:00		Danças Latinas E2		Danças Latinas E2		

Horário em vigor a partir de 2 de Janeiro de 2019

E1 - Estúdio 1

E2 - Estúdio 2