

# MAPA DE AULAS



Be In Balance

Hora / Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
07:00 - 08:00	<b>Funcional 45'</b> 07:15	<b>Cycling 45'</b> 07:15		<b>Cycling 45'</b> 07:15	<b>Pilates 45'</b> 07:15		
08:00 - 09:00	<b>ABS 15'</b> 08:00	<b>ABS 15'</b> 08:10	<b>ABS 15'</b> 08:00	<b>ABS 15'</b> 08:10			
	<b>Pilates 45'</b> 08:30						
09:00 - 10:00		<b>ABS 15'</b> 09:40	<b>Pilates 45'</b> 09:00	<b>ABS 15'</b> 09:40	<b>** Natação</b> 09:15	<b>Pilates 45'</b> 09:30	
	<b>Hidro 45'</b> 09:30		<b>** Natação</b> 09:15				
10:00 - 11:00			<b>Hidro 45'</b> 10:10		<b>Hidro 45'</b> 10:10	<b>** Natação</b> 10:15	<b>Pilates</b> 10:15
						<b>Cycling 45'</b> 10:30	
11:00 - 12:00	<b>Alonga 15'</b> 11:00		<b>Alonga 15'</b> 11:00		<b>Yoga 55'</b> 11:00	<b>** Natação</b> 11:00	
		<b>Pilates 45'</b> 11:00		<b>Pilates 45'</b> 11:00		<b>Cycling 45'</b> 11:30	
						<b>** Natação</b> 11:45	
12:00 - 13:00	<b>ABS 15'</b> 12:30	<b>ABS 15'</b> 12:30	<b>ABS 15'</b> 12:30	<b>ABS 15'</b> 12:30	<b>ABS 15'</b> 12:30		
	<b>Hidro 45'</b> 12:40	<b>Pilates 45'</b> 12:45	<b>Yoga 55'</b> 12:45	<b>Jump 45'</b> 12:45	<b>Hidro 45'</b> 12:40		
	<b>Localizada 45'</b> 12:45	<b>Cycling 45'</b> 12:50		<b>Cycling 45'</b> 12:50	<b>Localizada 45'</b> 12:45		
18:00 - 19:00	<b>ABS 15'</b> 18:15	<b>ABS 15'</b> 18:15	<b>ABS 15'</b> 18:15	<b>ABS 15'</b> 18:15	<b>ABS 15'</b> 18:15		
	<b>Hidro 45'</b> 18:30	<b>** Natação</b> 18:30	<b>** Natação</b> 18:30	<b>** Natação</b> 18:30	<b>Hidro 45'</b> 18:30		
	<b>Localizada 45'</b> 18:35	<b>Funcional 45'</b> 18:35	<b>GAP 45'</b> 18:30	<b>Localizada 45'</b> 18:35	<b>Steel Tonic 45'</b> 18:40		
19:00 - 20:00	<b>** Natação</b> 19:20	<b>Alonga 15'</b> 19:00	<b>** Natação</b> 19:20	<b>Hidro 45'</b> 19:20	<b>Alonga 15'</b> 19:30		
	<b>Pilates 45'</b> 19:30	<b>Hidro 45'</b> 19:20	<b>Funcional 45'</b> 19:30	<b>Cycling 45'</b> 19:30			
		<b>Cycling 45'</b> 19:45	<b>Pilates 45'</b> 19:35	<b>Yoga 55'</b> 19:35			

\*\*Sujeito a inscrição e pagamento na recepção

NOTA: Mapa de aulas sujeito a alterações.