

# 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</b> 45' 07:15	<b>Cycling</b> 45' 07:15	<b>Cross Training</b> 60' 07:15	<b>Cycling</b> 45' 07:15	<b>Pilates</b> 45' 07:15		
		<b>Jiu Jitsu</b> 90' 07:15	<b>** Pilates Maq.</b> 07:15	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 07:15			
08:00 - 09:00	<b>ABS</b> 15' 08:10	<b>ABS</b> 15' 08:10	<b>ABS</b> 15' 08:10	<b>ABS</b> 15' 08:10	<b>ABS</b> 15' 08:10		
	<b>Pilates</b> 45' 08:30						
09:00 - 10:00		<b>ABS</b> 15' 09:40	<b>Pilates</b> 45' 09:00	<b>ABS</b> 15' 09:40	<b>** Natação</b> 09:15	<b>Pilates</b> 45' 09:30	
	<b>Hidro</b> 45' 09:30		<b>** Natação</b> 09:15			<b>ABS</b> 15' 09:40	
10:00 - 11:00			<b>Hidro</b> 45' 10:10		<b>Hidro</b> 45' 10:10	<b>** Natação</b> 10:15	<b>Pilates</b> 10:15
						<b>Cycling</b> 45' 10:30	
11:00 - 12:00	<b>Alonga</b> 15' 11:00		<b>Alonga</b> 15' 11:00		<b>Alonga</b> 15' 11:00	<b>** Natação</b> 11:00	<b>ABS</b> 15' 11:00
	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 11:00	<b>Pilates</b> 45' 11:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 11:00	<b>Pilates</b> 45' 11:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 11:00	<b>Cross Training</b> 60' 11:30	
	<b>** Pilates Maq.</b> 11:00					<b>** Natação</b> 11:45	
12:00 - 13:00	<b>ABS</b> 15' 12:30	<b>ABS</b> 15' 12:30	<b>ABS</b> 15' 12:30	<b>ABS</b> 15' 12:30	<b>ABS</b> 15' 12:30		
	<b>Hidro</b> 45' 12:40	<b>Pilates</b> 45' 12:45	<b>Yoga</b> 55' 12:45	<b>Localizada</b> 45' 12:45	<b>Hidro</b> 45' 12:40		
	<b>Localizada</b> 45' 12:45	<b>Cycling</b> 45' 12:50	<b>Cross Training</b> 60' 12:45	<b>Cycling</b> 45' 12:50	<b>Jump</b> 45' 12:45		
16:00 - 17:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 16:00		<b>Jiu Jitsu</b> 90' 16:00		<b>Jiu Jitsu</b> 90' 16:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 16:00	
18:00 - 19:00	<b>ABS</b> 15' 18:15	<b>ABS</b> 15' 18:15	<b>ABS</b> 15' 18:15	<b>ABS</b> 15' 18:15	<b>ABS</b> 15' 18:15		
	<b>Hidro</b> 45' 18:30	<b>** Natação</b> 18:30	<b>** Natação</b> 18:30	<b>** Natação</b> 18:30	<b>Hidro</b> 45' 18:30		
	<b>Localizada</b> 45' 18:35	<b>Cross Training</b> 60' 18:35	<b>GAP</b> 45' 18:30	<b>Localizada</b> 45' 18:35	<b>Steel Tonic</b> 30' 18:30		
19:00 - 20:00	<b>Jiu Jitsu Kids</b> 45' 19:00	<b>Hidro</b> 45' 19:20	<b>Jiu Jitsu Kids</b> 45' 19:00	<b>** Pilates Maq.</b> 19:15	<b>GAP</b> 45' 19:05		
	<b>** Natação</b> 19:20	<b>Alonga</b> 15' 19:40	<b>** Natação</b> 19:20	<b>Hidro</b> 45' 19:20	<b>Alonga</b> 15' 19:40		
	<b>Pilates</b> 45' 19:30		<b>Pilates</b> 45' 19:35	<b>Cross Training</b> 60' 19:30			
	<b>Cycling</b> 45' 19:40		<b>Cycling</b> 45' 19:40	<b>Yoga</b> 55' 19:35			
20:00 - 21:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 20:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 20:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 20:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 20:00	<b>Jiu Jitsu</b> 90' 20:00		

NOTA: Mapa de aulas sujeito a alterações.

\*\*Sujeito a inscrição e pagamento na receção