

MAPA DE AULAS

+ AULAS + RESULTADOS + DESAFIO

	SEGUNDA FEIRA				TERÇA FEIRA				QUARTA FEIRA				QUINTA FEIRA				SEXTA FEIRA				SÁBADO				DOMINGO				
	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	SALA 1	SALA 2	GINÁSIO	BOX	
07:30				HIFFIT								HIFFIT								HIFFIT									
08:30																	PILATES												
09:00	PILATES				B. ATTACK			JUMP					CYCLING								CYCLING								
09:30																	AEROLOCAL	CYCLING											
10:00	ZUMBA	CYCLING			AEROLOCAL	CYCLING		AEROLOCAL					3 B			HIFFIT				AEROLOCAL						CYCLING			
10:30																	3 B												
11:00								PILATES																ZUMBA					
11:30	STEP																												
12:00													ZUMBA							STEP									
12:30	B. PUMP				3 B					CYCLING																			
17:00					PILATES			STEP					B. PUMP											HIFFIT					
17:30	3 B																			STEP									
18:00			ABS		ABS			HIFFIT		CYCLING			ABS											HIFFIT					
18:30	B. PUMP	CYCLING			ZUMBA				B. ATTACK				B. COMBAT	CYCLING			3 B	CYCLING											
19:00				HIFFIT								HIFFIT				HIFFIT							ABS						
19:30	B. COMBAT				B. PUMP	CYCLING	ABS		B. COMBAT				B. PUMP				B. PUMP	CYCLING											
20:00		CYCLING				CYCLING				CYCLING	ABS			CYCLING															
20:30	JUMP				B. ATTACK				ZUMBA				JUMP				ZUMBA												
21:30		CYCLING												CYCLING															

AULAS COM DURAÇÃO DE 30 MINUTOS	SALAS	HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO	CONTACTOS
	PISO 1 - SALA 1 SALA 2	SEGUNDA À SEXTA 7:00 ÀS 23:00	910 931 538
	R/C - GINÁSIO CARDIO-FITNESS MUSCULAÇÃO	SÁBADOS 8:00 ÀS 20:00	GERAL@DESAFIOFIT.PT
	ARÉA EXTERNA BOX TREINO FUNCIONAL	DOMINGO 9:00 ÀS 15:00	

OBS: ESTÁ PREVISTA UMA TOLERÂNCIA DE 5 MINUTOS, A CONTAR APÓS A HORA DE INÍCIO DE CADA AULA. *O DESAFIOFIT RESERVA-SE O DIREITO DE ALTERAÇÃO DO MAPA DE AULAS SEM AVISO PRÉVIO.