



BODY INNER

Estúdio 1 – Cycle – Julho 2010

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
					11h00
		13h05			
19h40	19h30	19h30	19h30	19h30	

Actualizado em 29 Junho 2010

Todas as aulas têm a duração de **1 hora**, excepto as que estão marcadas com * que têm a duração de **45 minutos** e ** que têm a duração de **50 minutos**.

Para a realização de cada aula é necessário o número mínimo de 3 pessoas.
Estes horários podem sofrer alterações ao longo da época.

Estúdio 2 – Julho 2010

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
		Boxe 10h00	Pil 10h35	Boxe 10h00	TC * 10h00
					Pil. 12h00
TC * 13h05	GAP * 13h05		BB * 13h05	Pil 13h05	
TC * 18h40	Yoga 18h30	GAP * 18h45	Yoga 18h30	TC * 18h45	
Power Step ** 19h30	TC * 19h40	Pil 19h35	TC * 19h40	BB 19h30	

Actualizado em 29 Junho 2010

Todas as aulas têm a duração de 1 hora, excepto as que estão marcadas com * que têm a duração de 45 minutos e ** que têm a duração de 50 minutos.



Boxe (Manutenção) - Não pertence ao mapa de aulas. Consulta de tabela de preços.

Para a realização de cada aula é necessário o número mínimo de 5 pessoas.
Estes horários podem sofrer alterações ao longo da época.

Legenda

TC = Total Condicionamento

BB = Body Balance

PIL = Pilates

Yoga

Lift

GAP = Glúteos / Abdominais / Pernas

Power Step