

Mapa de Aulas

(em vigor a partir de 1 de agosto)



ESTÚDIO 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:45					
09:30					
10:20					
13:00					
17:00					
17:30					
17:50					
18:40					
18:45					
19:20					
19:30		EXPRESS 30 MINS		EXPRESS 30 MINS	

ESTÚDIO 2

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:45					
09:30					
13:00				EXPRESS 30 MINS	
17:00					
18:00			EXPRESS 45 MINS		EXPRESS 30 MINS
18:30		EXPRESS 30 MINS		EXPRESS 30 MINS	
18:45					
19:15					
19:35					

IMPORTANTE:

- As reservas para as aulas podem ser efetuadas na App a partir de 22h antes do horário de cada aula e até 30 minutos antes
- HIIT 30 minutos / PILATES 45 minutos / HATHA YOGA 60 minutos / PILATES EXPRESS 30 minutos / HATHA YOGA EXPRESS 45 minutos

— Estúdio 1: HIIT 15 vagas / PILATES 20 vagas / PILATES COM BOLA 15 vagas (com exceção da aula de 6ªFeira às 09h30 - 20 vagas)

— Estúdio 2: HATHA YOGA 12 vagas / PILATES 15 vagas / PILATES COM BOLA 8 vagas



Telm. (+351) 913 202 512
www.bambuforteeflexivel.pt
bambu@bambuforteeflexivel.pt

Encontre-nos nas redes sociais!