

Mapa de Aulas

Mês de Setembro



ESTÚDIO 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
08:45						
09:30						
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	SÁBADO
08:45						
09:30		**				
13:00		**		EXPRESS 30 MINS		
17:00						
18:00			EXPRESS 45 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

* Aula que entra vigor a partir de 15 de Setembro

** NOVIDADE - Nova Aula (Yin Yoga) disponível só a partir de Outubro

— 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!