

Mapa de Aulas



ESTÚDIO 1

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
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		
20:00	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						
18:35		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 / YIN YOGA 45 minutos

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

—Estúdio 2: HATHA YOGA e YIN YOGA 12 vagas / PILATES 15 vagas



Tel. (+351) 913202 512
www.bambuforteeflexivel.pt
bamбу@bambuforteeflexivel.pt

Encontre-nos nas redes sociais!