








# Mapa de Aulas

## Aulas Online

	SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
07:00			
12:45			
13:30			
17:00			
19:15			

Todas as aulas online têm uma duração de 30 minutos.









Telm. (+351) 913202 512  
[www.bambuforteeflexivel.pt](http://www.bambuforteeflexivel.pt)  
[bambu@bambuforteeflexivel.pt](mailto:bambu@bambuforteeflexivel.pt)

Encontre-nos nas redes sociais!



## Aulas Online

	SEGUNDA	QUARTA	SEXTA
07:00			
12:45			
13:30			
17:00			
17:15			

Todas as aulas online têm uma duração de 30 minutos.



PILATES



HIIT



HATHA  
YOGA

# MAPA DE AULAS



**BAMBU**

FORTE E FLEXÍVEL



**BAMBU**

FORTE E FLEXÍVEL

# Segunda-feira



**HIIT**

7:00



**HATHA YOGA**

12:45



**Terça-feira**



**BAMBU**

FORTE E FLEXÍVEL

# Quarta-feira



**PILATES**

7:00



**HIIT**

17:00



**Quinta-feira**



**BAMBU**

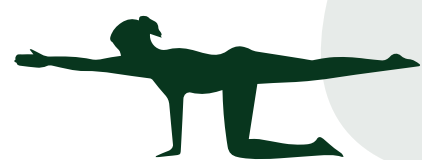
FORTE E FLEXÍVEL

# Sexta-feira



**HIIT**

13:30



**PILATES**

17:15



**Sábado**

**Bom descanso!**