



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO ESTÚDIO 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
09H00 / 10H00		BODY PUMP	STEP / MIX 09H00 / 10H30	LOCALIZADA 08H30 / 09H20	BODY PUMP	PILATES 09H00 / 09H50
09H30 / 10H20	POWER JUMP 09H30 / 10H30	ZUMBA 10H00 / 10H50		ZUMBA 09H30 / 10H20		POWER JUMP 10H00 / 11H00
11H40 / 12H30						ZUMBA / MASTERCLASS 11H15 / 12H45
13H00 / 13H30	KILLER KILOS CARDIO	KILLER KILOS CIRCUITO		KILLER KILOS FORÇA		
15H30 / 16H20	GINÁSTICA SENIOR	GINÁSTICA SENIOR		GINÁSTICA SENIOR	GINÁSTICA SENIOR	
18H00 / 18H45	KILLERKILOS 18H00 / 18H30	STEPLOCAL 18H00 / 18H50	KILLERKILOS 18H00 / 18H30	GAP	BODY PUMP 18H00 / 19H00	BODY PUMP / SPINNING 17H00 / 18H30
19H00 / 20H00	POWER JUMP 18H45 / 19H45	BODY PUMP	LOCALIZADA 18H45 / 19H35	BODY PUMP	STEPLOCAL 19H00 / 19H50	
20H00 / 20H50	ZUMBA 19H50 / 20H40	ZUMBA 20H15 / 21H05	POWER JUMP 19H45 / 20H45		GAP 20H00 / 20H45	
20H45 / 21H45	BODY PUMP		GAP 20H45 / 21H35	ZUMBA 20H30 / 21H20		