



trofa
município



aquaplace

ACADEMIA MUNICIPAL DA TROFA

HORÁRIO ESTÚDIO 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07H00 / 08H00	DUMBELLS 07H30 / 08H30					
09H00 / 10H00	JUMP	BODY PUMP	HIT	POWER JUMP	BODY PUMP	DANCE TEENS 09H00/09H45 DANCE BABIES 09H45/10H15 DANCE KIDS 10H15/11H00
10H00 / 11H00	LOCALIZADA	ZUMBA	ZUMBA	ZUMBA	BUM BUM	
11H00 / 12H00			GAP		STEP	ZUMBA
12H00 / 13H00						POWER JUMP
15H30 / 16H30	GINÁSTICA SENIOR	GINÁSTICA SENIOR		GINÁSTICA SENIOR	GINÁSTICA SENIOR	LOCALIZADA
16H30 / 17H30						BUM BUM
18H00 / 19H00	STEP	JUMP	LOCALIZADA	DUMBELLS	POWER JUMP	
19H00 / 20H00	POWER JUMP	DUMBELLS	ZUMBA	JUMP	BUMBUM	
20H00 / 21H00	ZUMBA	ZUMBA	POWER JUMP	AFRICAN DANCE ROOTS	GAP	
21H00 / 22H00	BODY PUMP	KO KOMBAT		ELGO DANCE	HIT	