

MAPA DE AULAS

ESTÚDIO PERFORMANCE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
08:45					
09:30					
13:00					
17:30					
18:30					
19:15					

ESTÚDIO ZEN

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
08:45						
09:30						
17:00						
17:30						
17:50						
18:00						
18:30						
18:40		EXPRESS 30MIN		EXPRESS 30MIN		
19:15						
19:30						

IMPORTANTE:

- ▶ As reservas para as aulas podem ser efetuadas na App P20 Odivelas a partir de 20h antes do horário de cada aula e até 30 minutos antes
- ▶ HIIT – 30 minutos / PILATES – 45 minutos / HATHA YOGA – 60 minutos / PILATES COM BOLA EXPRESS – 30 minutos
- ▶ HIIT – 10 vagas / PILATES – 12 vagas / PILATES BOLA – 8 vagas / HATHA YOGA – 10 vagas
- ▶ As aulas realizam-se INDOOR

