

MAPA DE AULAS - MAFRA



HORÁRIO	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
08H	Stretch & Mobility (30min)	Core Force (20min)	GAP (30min)	HIIT (40min)	Localizada (30min)	-	Workout
09H	HIIT (40min)	GAP (30min)	Core Force (20min)	Core Force (20min)	HIIT (40min)	-	Workout
12H	Core Force (20min)	HIIT (40min)	Stretch & Mobility (30min)	GAP (30min)	Core Force (20min)	Stretch & Mobility (30min)	Workout
13H	-	-	-	-	-	HIIT (30min)	Workout
16H	Stretch & Mobility (30min)	Core Force (20min)	GAP (30min)	HIIT (40min)	HIIT (40min)	-	-
18H	HIIT (40min)	GAP (30min)	Core Force (20min)	Core Force (20min)	Localizada (30min)	-	-
20H	Core Force (20min)	HIIT (40min)	Stretch & Mobility (30min)	GAP (30min)	Core Force (20min)	-	-