F PHIVECLUBS



WWW.PHIVE.PT

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA		SÁBADO	DOMINGO
ESTÚDIO 1	08:30	PILATES 60M				🌉 YOGA 60M			
	09:00		🌉 YOGA 45M	PILATES 60M	🌉 YOGA 60M				
	09:30	🌉 YOGA 60M				PILATES 60M	09:30	BODY BALANCE 60M	
	09:45		FUNCIONAL 45M				10:45	▲ YOGUITOS 60M	* BODY PUMP 60M
	10:00				FUNCIONAL 30M		11:30	BOOTCAMP 60M	
	10:30	ZUMBA 60M		BODY BALANCE 60M		BODY PUMP 45M			
	10:45		·						
	11:30		POWER JUMP 60M	* BOOTCAMP 60M	CXWORX 30M				
	18:00	يسيز. GAP 45M	X CXWORX 30M	POWER JUMP 60M	** BODY PUMP 60M	PHIIT 30M	17:45	X CXWORX 30M	
	18:30		BODY COMBAT 60M			GAP 45M نے۔و	18:15	POWER JUMP 45M	
	18:45	** BODY PUMP 60M							
	19:00		*T>C BOOTCAMP 45M	SUMBA 30M	X CXWORX 30M				
	19:15					BODY JAM 45M			
	19:30		E BODY JAM 60M	PHIIT 30M	ATTACK 60M				
	19:45	POWER JUMP 45M							
	20:00			🤾 BODY PUMP 60M		BODY COMBAT 45M			
	20:30	ZUMBA 45M	PHIIT 30M						
	20:45				BODY BALANCE 60M				
	21:00		BODY BALANCE 60M	PILATES 60M					
ESTÚDIO 2			'A CDUNUNG		>			>	
	10:30	*	SPINNING 60M		SPINNING 60M		10:30	R SPINNING 60M	>
	18:30	REPLINITING 60M	REPLINITED FOR	SPINNING 60M	REPINNING 60M		12:00	*	SPINNING 60M
	19:00					REPUBLING 60M	18:30	REPINNING 60M	
	19:30	REPLANTING 60M	R SPINNING 60M	REPINNING 60M	REPINNING 60M				
PISCINA	10:30	🛬 HIDRO GINÁSTICA 60M	達 HIDRO GINÁSTICA 60M	₹ HIDRO BIKE 60M	達 HIDRO GINÁSTICA 60M	₹ HIDRO BIKE 60M	9:40	🕹 ESTRELAS DO MAR30M	
	18:00	ॐ NATAÇÃO 40M	A HIDRO BIKE GOM	ॐ NATAÇÃO 40M	₹ HIDRO BIKE 60M	ॐ NATAÇÃO 40M	10:20	🕹 ESTRELAS DO MAR30M	
	18:40	ॐ NATAÇÃO 40M	LE HIDRO BIKE 60M	ॐ NATAÇÃO 40M	A HIDRO BIKE 60M	ॐ NATAÇÃO 40M	11:00	ॐ NATAÇÃO 40M	
	18:40	ॐ NATAÇÃO ADULTOS		≫ NATAÇÃO ADULTOS		X NATAÇÃO ADULTOS	11:45	≫ NATAÇÃO 40M	
	19:30	HIDRO GINÁSTICA 60M	HIDRO GINÁSTICA 60M		* HIDRO HIIT 60M	ESTRELAS DO MAR30M	17:30	HIDRO GINÁSTICA 60M	
	15.50	MIDRO GINASTICA 60M	THIDIO UNASTICA OUN		THIDIO HIII OOM	C LUTRILING DO HARASUN	17.50	THID TO GIRRATICA OUT	