



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
8h15	POSTURA E MOVIMENTO E1		CYCLING E3		CYCLING E3	
9h15	TOTAL CONDICIONAMENTO E1	LOCALIZADA E1	POSTURA E MOVIMENTO E1 / TOTAL CONDICIONAMENTO E4	GAP E1	POSTURA E MOVIMENTO E1 / TOTAL CONDICIONAMENTO E4	
10h00	CROSS SÉNIOR E1	RITMOS E DANÇA SÉNIOR E1	CROSS SÉNIOR E1	RITMOS E DANÇA SÉNIOR E1	CROSS SÉNIOR E1	PILATES E4
11h00	YOGA SÉNIOR E2			YOGA SÉNIOR E2		LOCALIZADA E1 / YOGA E4
11h45						RITMOS E DANÇA E1
12h00		PILATES E1		PILATES E1		HIIT GAP E4
12h30	BODYFLOW E1		BODYFLOW E1		BODYFLOW E1	
13h00		PILATES E1 / CYCLING E3		PILATES E1 / CYCLING E3		
13h15	CROSS TRAINING E1 NOVO		CROSS TRAINING E1 NOVO		CROSS TRAINING E1 NOVO	
18h00		HIIT TOTAL E1	RITMOS E DANÇA E1	BODYFLOW E1		
18h30	DEFESA PESSOAL E1	KETTLEBELL E1 / YOGA E2	YOGA E2	KETTLEBELL E1	DEFESA PESSOAL E1 / YOGA E2	
18h35	ALONGAMENTOS E2 / PILATES E4	CYCLING E3	CYCLING E3 / POSTURA E MOVIMENTO E4	CYCLING E3	POSTURA E MOVIMENTO E4	
18h45			CROSS TRAINING E1			
19h25	CYCLING E3 / PILATES E4	CYCLING E3	CYCLING E3 / POSTURA E MOVIMENTO E4	CYCLING E3 / GAP E4	PILATES E1	
19h30	CROSS TRAINING E1	YOGA E2 / HIIT ABS 15' E4	GAP E1		CROSS TRAINING E1 / YOGA E2	
19h45		HIIT GAP E4				
20h15	GAP E1 / PILATES E4	TOTAL CONDICIONAMENTO E4	LOCALIZADA E1 / POSTURA E MOVIMENTO E4	HIIT TOTAL E4	TOTAL CONDICIONAMENTO E1 / PILATES E4	
20h45		KARATÉ I E1		KARATÉ I E1		

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.

HORÁRIO DO GINÁSIO:
2ª a 6ª feira das 7h30 às 21h30
Sábado das 9h15 às 18h15
Domingo das 9h00 às 13h00

- E1 - Estúdio 1
- E2 - Estúdio 2
- E3 - Estúdio 3
- E4 - Estúdio 4