



	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	YOGA E2
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		
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		CROSS TRAINING E1		CROSS TRAINING E1			
18h00		HIIT TOTAL E1	RITMOS E DANÇA E1	BODY FLOW E1	ALONGAMENTOS E2			
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	HIIT TOTAL E2	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	HIIT TOTAL E4	TOTAL CONDICIONAMENTO E1	PILATES E4	
20h45		KARATÉ E1		KARATÉ E1				

Nota: Acesso limitado ao número de vagas disponíveis.

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

HORÁRIO DO GINÁSIO:

2ª a 6ª feira das 7h30 às 21h30

Sábado das 9h15 às 18h15

Domingo das 9h00 às 13h00

Atualizado a 5 de setembro de 2019.