



	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	YOGA E2 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	POSTURA E MOVIMENTO E4	CYCLING E3 HIIT ABS/GAP E4	PILATES E4	
19h30	CROSS TRAINING E1	YOGA E2 HIIT ABS 15' E4	GAP E1		CROSS TRAINING E1 YOGA E2	
19h45		HIIT GAP E4	HIIT TOTAL E2			
20h15	GAP E1 PILATES E4	TOTAL CONDICIONAMENTO E4	LOCALIZADA E1	HIIT TOTAL E4	TOTAL CONDICIONAMENTO E1 PILATES E4	
20h45		KARATÉ E1		KARATÉ E1		