

MAPA DE AULAS DE GRUPO

2019/2020



	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
8h15	POSTURA E MOVIMENTO E1		CYCLING E3		CYCLING E3	
9h15	TOTAL CONDICIONAMENTO E1	POSTURA E MOVIMENTO E1 LOCALIZADA E4	POSTURA E MOVIMENTO E1 TOTAL CONDICIONAMENTO E4	POSTURA E MOVIMENTO E1 GAP E4	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
10h15						YOGA NIDRA E2
11h00	YOGA SÉNIOR E2			YOGA SÉNIOR E2		LOCALIZADA E1
11h45						RITMOS E DANÇA E1
12h00		PILATES E1		PILATES E1		HIIT GAP E4
12h30	ANIMAL FLOW E1		ANIMAL FLOW E1		ANIMAL FLOW 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	ANIMAL 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	PILATES E4	
19h30	CROSS TRAINING E1	YOGA E2 HIIT ABS 15' E4	GAP E1	HIIT ABS 15' E4	CROSS TRAINING E1 YOGA E2	
19h45		HIIT GAP E4	HIIT TOTAL E2	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

- Pouca intensidade
- Média intensidade
- Alta intensidade

HORÁRIO DO GINÁSIO:

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

Atualizado a 20 de fevereiro de 2020.