

MAPA DE AULAS DE GRUPO

	ESTÚDIO				
	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
7:30 - 8:15			Pilates *		
8:25 - 9:10		Pilates **		Pilates **	
12:45 - 13:30		Pilates *		Pilates *	
12:50 - 13:35	Total Condicionamento **		Total Condicionamento **		Total Condicionamento **
17:30 - 18:15	Pilates **		Pilates **		Pilates **
18:25 - 19:10				Yoga *	
19:35 - 20:20	Pilates **	Yoga **	Pilates **	Yoga **	

* Baixa intensidade

** Média intensidade

Atualizado a 1 de maio de 2021.