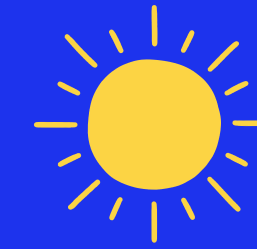


AULAS FITNESS SAC AGOSTO 2024 > ESTÚDIO 1



HORÁRIO DE VERÃO

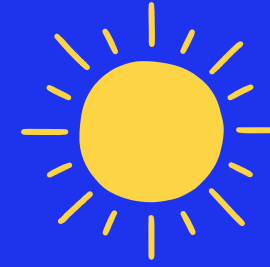


2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
8:15 Crosstraining	9:20 Pilates	8:15 Crosstraining	9:20 Pilates	8:15 Crosstraining
9:20 Postura e Movimento	10:15 Ritmos e Dança Sénior	9:20 Postura e Movimento	10:15 Ritmos e Dança Sénior	9:20 Postura e Movimento
10:15 Cross Sénior	11:10 Yoga Sénior	10:15 Cross Sénior	12:10 Pilates	10:15 Cross Sénior
13:15 Crosstraining	12:10 Pilates	13:15 Crosstraining	17:40 Postura e Movimento	13:15 Crosstraining
19:30 Crosstraining	17:40 Postura e Movimento	19:30 Crosstraining	18:40 Total Condicionamento	18:40 Alongamentos
20:20 Localizada	18:40 Total Condicionamento		19:30 HIIT ABS 19:45 HIIT Total	19:30 Crosstraining
	19:30 HIIT ABS 19:45 HIIT GAP		20:20 Pilates	20:20 Pilates
	20:20 Pilates			

AULAS FITNESS SAC AGOSTO 2024 > ESTÚDIO 2



HORÁRIO DE VERÃO

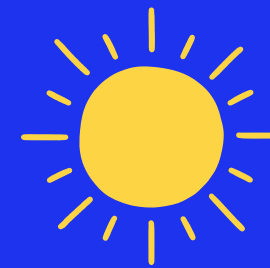


2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
20:00 Yoga	13:00 Pilates	17:50 Yoga Strecht	13:00 Pilates	20:00 Yoga
		18:40 Yoga		

AULAS FITNESS SAC AGOSTO 2024 > ESTÚDIO 3



HORÁRIO DE VERÃO

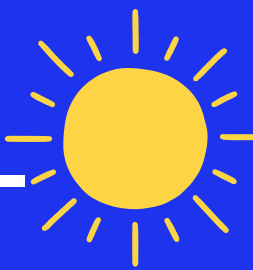


2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sábado
18:40 Pilates	8:15 Cycling	19:30 Yoga	8:15 Cycling		9:50 Pilates
19:30 Cycling	13:00 Cycling	20:20 Cycling	13:00 Cycling	17:50 Pilates	10:45 Pilates

AULAS FITNESS SAC AGOSTO 2024



HORÁRIO DE VERÃO



Cancelamentos Pontuais de Aulas

- a partir de 19/07 | **Pilates 13h00** > 2^a, 4^a e 6^as
- a partir de 22/07 | **Pilates 9h20** > 2^a, 4^a e 6^as
- 06/08 | **Ritmos e Dança Sénior 10h15**
- 12/08 | **Crosstraining 8h15**
- 13/08 | **Cycling 8h15**
- 19/08 | **Yoga 20h00**
- 20/08 | **Cycling 8h15**
- 22/08 | **Cycling 13h00**
- 26/08 | **Yoga 20h00**

Junções Pontuais de Aulas

- 12/08 | **Crosstraining e Cycling 19h30**
- 26/08 | **Crosstraining e Cycling 19h30**