

HORÁRIO DAS AULAS

HORÁRIO MANHA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:30	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
07:30	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
08:30	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
08:30	BIKE	GAP	BIKE	GAP	BIKE
09:00	ZUMBA	-	ZUMBA	-	ZUMBA
09:30	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
09:30	-	MAT PILATES	-	MAT PILATES	-
10:00	RITMOS		RITMOS		RITMOS
10:30	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
10:30	-	ALONGAMENTO	-	ALONGAMENTO	-
TARDE/NOITE	-	-	-	-	-
16:00	MUAY THAI MISTO	-	MUAY THAI MISTO	-	-
17:00	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
18:00	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL	TREIN. FUNCIONAL
18:30	LOCAL	RITMOS JACARÉ	LOCAL	RITMOS JACARÉ	LOCAL
19:00	TREIN. FUNCIONAL	ABDOMINAL	TREIN. FUNCIONAL	ABDOMINAL	TREIN. FUNCIONAL
19:00	BIKE	-	BIKE	-	BIKE
19:30	-	BIKE	-	BIKE	-
19:30	ZUMBA	JUMP	ZUMBA	JUMP	ZUMBA
20:00	TREIN. FUNCIONAL	MUAY THAI MISTO	TREIN. FUNCIONAL	MUAY THAI MISTO	TREIN. FUNCIONAL
20:30	JUMP	ZUMBA	JUMP	ZUMBA	-

- SALA 1 - BIKE
- SALA 2 - GINÁSTICA
- SALA 3 - TREIN. FUNCIONAL