

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06h30		M. Pilates 45"		M. Pilates 45"		
06h45						
07h15		Bike 60"		Bike 60"		
07h30	Alongamento 45"		Alongamento 45"		Alongamento 30"	
08h00						Bike 60"
08h15	Zumba 45"	Local Peso 45"	Zumba 45"	Local Peso 45"	Fight 45"	
09h00	M. Pilates 45"	Glúteo 30"	M. Pilates 45"	Glúteo 30"	Circuito 45"	
09h30		Bike 45"		Bike 45"		
09h45	Bike 45"		Bike 45"			
10h00					Abs	
15h30	Yoga 60"		Yoga 60"		Yoga 60"	
18h00	Alongamento 30"		Alongamento 30"		Bike 60"	
18h30	M. Pilates 45"	Bike 45"	M. Pilates 45"	Bike 45"		
18h45			"			
19h00		Circuito Glúteo 45"		Circuito Glúteo 45"	M. Pilates 45"	
19h15	Step 45"		Step 45"			
19h45		Fight 45"		Fight 45"		
20h00	Bike 45"		Bike 45"			
20h15		Zumba 45"		Zumba 45"		