

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
06h30						
06h45						
07h15		Bike 55"		Bike 55"		
07h30	Alongamento 40"		Alongamento 40"		Alongamento 30"	
08h00						Bike 60"
08h15	Zumba 45"	Local Peso 45"	Zumba 45"	Local Peso 45"	Fight 45"	
09h00	M. Pilates 40"	Glúteo 30"	M. Pilates 40"	Glúteo 30"		
09h15				Bike 45"		
09h30		Bike 45"		Bike 45"		
09h45	Bike 45"		Bike 45"			
15h30	Yoga 60"		Yoga 60"		Yoga 60"	
18h00	Alongamento 40"		Alongamento 30"		Bike 60"	
18h15		Bike 45"		Bike 45"		
18h30	M. Pilates 40"		M. Pilates 40"			
18h45						
19h00		Circuito Glúteos		Circuito Glúteos	M. Pilates	
19h15	Step 45"		Fight 45"			
19h30		Local Peso 45"		Local Peso 45"		
20h00	Bike 45"		Bike 45"			
20h15		Zumba 45"		Zumba 45"		