

TABELA DAS AULAS:

HORÁRIOS	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª
7:00 - 7:30	SPINNING		SPINNING		SPINNING
7:00 - 7:40		ALONG		ALONG	
7:30 - 8:00	PILATES		PILATES		PILATES
7:40 - 8:00		ABD		ABD	
8:00 - 9:30		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
8:30 - 9:00		BALANCE		BALANCE	
17:30 - 18:00		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
18:00 - 18:30		STEP		STEP	
18:00 - 18:45	FUNCIONAL		FUNCIONAL		ABD/ALONG
18:30 - 19:10		PILATES		PILATES	
18:45 - 19:15	ALONG		ALONG		SPINNING
19:00 - 19:40	SPINNING		SPINNING		
19:10 - 19:40		SPINNING		SPINNING	
19:15 - 20:00	JUMP		JUMP		ZUMBA
19:40 - 20:10		GAP		GAP	
19:45 - 20:15	FUNCIONAL		FUNCIONAL		
20:00 - 20:45	ZUMBA		ZUMBA		
20:15 - 21:45		MUAY THAI		MUAY THAI	
20:10 - 20:40		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
20:20 - 21:00	SPINNING		SPINNING		
20:45 - 22:00	JIU-JITSU		JIU-JITSU		

ATENÇÃO → AS AULAS PODERÃO SOFRER MUDANÇAS SEM PRÉVIO AVISO