

2ª FEIRA A 6ª FEIRA  
07H00—22H00

SÁBADO  
09H00—14H00  
16H00—20H00

DOMINGO E FERIADO  
09H00—13H00

# PHIVE CELAS

	2ª FEIRA	ESTÚDIO	3ª FEIRA	ESTÚDIO	4ª FEIRA	ESTÚDIO	5ª FEIRA	ESTÚDIO	6ª FEIRA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07H15	BOOTCAMP 45'	P	BODY BALANCE 45'	F	BODY PUMP 45'	P	CROSS PHIVE 45'	P	RPM 45'	R				
08H30			PILATES 45'	F	PILATES 60'	F								
08H45							MOBILITY 30'	F						
09H30	YOGA 60'	F	MOBILITY 30'	F	PILATES 60'	F	BODY BALANCE 60'	F	YOGA 60'	F	BODY BALANCE 60'	F		
10H00			FLYOGA 60'	F									SPINNING 60'	R
10H15											CROSS PHIVE 60'	P		
10H30					YOGA 45'	F								
11H00	CROSS PHIVE 60'	P	BOOTCAMP 45'	P	CROSS PHIVE 60'	P	BODY PUMP 45'	P	CROSS PHIVE 60'	P	RPM 45'	R		
11H15													BOOTCAMP 45'	P
12H00					MOBILITY 30'	F					BODY PUMP 60'	P		
12H30	BODY PUMP 45'	P	CROSS PHIVE 60'	P	GAP 45'	M	CROSS PHIVE 60'	P	BOOTCAMP 45'	P				
12H30			RPM 45'	R			FLYOGA 45'	F						
17H00	BOXE PHIVE 45'	P	BOOTCAMP 45'	P										
17H40					FLYOGA 60'	F								
18H00			GAP 45'	M	BOOTCAMP 60'	P	BOOTCAMP 45'	P						
18H00			PILATES 45'	F										
18H10							GAP 45'	M	BODY PUMP 60'	P				
18H15	PILATES 45'	F	RPM 45'	R	SPINNING 60'	R			YOGA 45'	F				
18H15	SPINNING 60'	R												
18H15	BODY COMBAT 45'	M												
18H20									BODY ATTACK 45'	M				
18H25			BODY STEP 45'	P										
18H30	BODY PUMP 45'	P			ZUMBA 45'	M								
18H30	BOOTCAMP 45'	EXT												
18H45							CORE LM 30'	P						
18H50			PILATES 45'	F										
19H00	FLYOGA 60'	F					PILATES 45'	F						
19H00							BODY COMBAT 45'	M						
19H00							SPINNING 60'	R						
19H10					BODY PUMP 60'	P			FLYOGA 45'	F				
19H15			BODY ATTACK 45'	M	RPM 45'	R			RPM 45'	R				
19H15									ZUMBA 45'	M				
19H25			BODY PUMP 45'	P			BODY STEP 45'	P						
19H30	CORE LM 30'	P	SPINNING 60'	R	GAP 45'	M								
19H30					BODY BALANCE 60'	F								
19H40									BOOTCAMP 45'	P				
19H45	GAP 45'	M	YOGA 45'	F			YOGA 45'	F						
19H45	RPM 45'	R												
20H00	BODY BALANCE 45'	F												
20H15	CROSS PHIVE 60'	P	BOXE PHIVE 45'	P	CROSS PHIVE 60'	P	BODY PUMP 45'	P						