

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ESTÚDIO 1	09:00	PILATES 60M	YOGA 45M	PILATES 60M	YOGA 60M			
	09:45		FUNCIONAL 45M				09:30  BODY BALANCE 60M	
	10:00					FUNCIONAL 30M	11:00	BOOTCAMP 60M
	10:30			BODY BALANCE 60M				
	11:00					POWER JUMP 45M		
	11:30			BOOTCAMP 60M				
	18:15		PHIIT 30M	CKWORX 30M				
	18:30	GAP 45M			BODY PUMP 45M	CKWORX 30M		
	18:45		BODY JAM 60M					
	19:00			BODY COMBAT 45M		ZUMBA 45M		
	19:15	BOOTCAMP 60M						
	19:30				ATTACK 60M			
19:45	POWER JUMP 45M	BODY PUMP 45M	GAP 45M		PHIIT 30M			
20:30		BODY BALANCE 60M	PILATES 60M	BODY BALANCE 60M				
ESTÚDIO 2	10:30		SPINNING 60M		SPINNING 60M		10:30  SPINNING 60M	
	18:30		SPINNING 60M				18:30  SPINNING 60M	
	18:45	SPINNING 60M						
	19:00				SPINNING 60M	SPINNING 60M		
	19:30		SPINNING 60M	SPINNING 60M				
PISCINA	10:30	HIDRO GINÁSTICA 60M	HIDRO GINÁSTICA 60M	HIDRO BIKE 60M	HIDRO GINÁSTICA 60M		9:40  ESTRELAS DO MAR 30M	
	18:00	NATAÇÃO 40M		NATAÇÃO 40M		NATAÇÃO 40M	10:20  ESTRELAS DO MAR 30M	
	18:40	NATAÇÃO 40M	HIDRO BIKE 60M	NATAÇÃO 40M	HIDRO BIKE 60M	NATAÇÃO 40M	11:00  NATAÇÃO 40M	
	18:40	NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO ADULTOS		NATAÇÃO ADULTOS	11:45  NATAÇÃO 40M	
	19:30		HIDRO GINÁSTICA 60M		HIDRO HIIT 60M	ESTRELAS DO MAR 30M	17:30  HIDRO GINÁSTICA 60M	