

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ESTÚDIO 1	08:30	PILATES 60M				YOGA 60M	
	08:45			YOGA 60M			
	09:00		YOGA 45M	PILATES 60M			
	09:30	YOGA 45M			PILATES 60M	09:30  BODY BALANCE 60M	
	09:45		FUNCIONAL 45M		FUNCIONAL 45M	10:30  YOGUITOS 45M	
	10:30	BOOTCAMP 45M		BODY BALANCE 60M		10:45	BODY PUMP 60M
	11:30			BOOTCAMP 60M		11:30  BOOTCAMP 45M	
	18:00	GAP 45M	CXWORX 30M	POWER JUMP 45M	GAP 30M		
	18:15				BODY COMBAT 45M		
	18:30		BODY PUMP 60M		PHIIT 30M		
	18:45	POWER JUMP 45M	BOOTCAMP 60M	PHIIT 30M			
	19:00				CXWORX 30M	GAP 45M	
	19:15			ZUMBA 45M			
	19:30		BODY COMBAT 60M		ATTACK 60M		
	19:45	BODY JAM 60M				BODY PUMP 60M	
	20:00			PHIVE RUNNING 60M			
	20:00			BODY PUMP 45M			
	20:30				BODY BALANCE 60M		
	20:45		BODY BALANCE 60M	PILATES 60M			
	ESTÚDIO 2	10:30		SPINNING 60M		SPINNING 60M	10:30  SPINNING 60M
18:30		SPINNING 60M	SPINNING 60M	LONG RIDE 90M		12:00	SPINNING 60M
19:00					SPINNING 60M	18:30  SPINNING 60M	
19:15					SPINNING 60M		
19:30		RACE DAY 45M	SPINNING 60M				
PISCINA	10:30	HIDRO GINÁSTICA 60M	HIDRO GINÁSTICA 60M	HIDRO BIKE 60M	HIDRO GINÁSTICA 60M	HIDRO BIKE 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 GINÁSTICA 60M		HIDRO HIT 60M	ESTRELAS DO MAR 30M	17:30  HIDRO GINÁSTICA 60M