

HORAS	SEGUNDA	ESTÚDIO	TERÇA	ESTÚDIO	QUARTA	ESTÚDIO	QUINTA	ESTÚDIO	SEXTA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07:15	PUMP 45M	P	SPINNING 45M	R	ABS 30M	S	BOOTCAMP 45M	P	RPM 45M	R				
09:00	BALANCE 45M	F	AQUACIRCUIT 45M	A										
09:30	HIDROGINÁSTICA	A	ZUMBA 30M	M	BALANCE 45M	F	SPINNING 45M	R	FLYOGA 45M	F	NATAÇÃO KIDS 30M	A		
09:30	PILATES	S			HIDROGINÁSTICA	A	STRETCHING 45M	S	HIDROBIKE 45M	A	AULAS JARDIM 45M	EXT		
09:30							AI CHI 45M	A						
09:45	GAP 30M	M									BALANCE 45M	F		
10:00			PUMP 45M	P					TRX 45M	P	CROSSPHIVE	P		
10:00			PILATES	F										
10:15	RPM 45M	R	PILATES	S	RPM 45M	R	LOCALIZADA 45M	M	PILATES	S	AULAS JARDIM 30M	EXT		
10:15	STRETCHING 45M	F			STRETCHING 45M	S								
10:30	HIDROGINÁSTICA	A					HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	RPM 45M	R	RPM 45M	R
10:30											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
11:15											PUMP 45M	P	BOOTCAMP 45M	P
11:15											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
12:30	BOOTCAMP 45M	P	GAP 45M	M	PILATES 45M	S	RPM 45M	R	GAP 45M	M				
17:30	NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A	BOOTCAMP 45M	P		
18:00	TRX 45M	P	RPM 45M	R	PHIIT 30M	P	SPINNING 45M	R	BOOTCAMP 45M	P				
18:00	PHIIT KIDS	F	FLYOGUITOS KIDS	F			DANCE KIDS	F	KICK KIDS	F				
18:15	SPINNING 45M	R	BOOTCAMP 45M	P	RPM 45M	R	CROSSPHIVE	P	LOCALIZADA 45M	M	SPINNING 45M	R		
18:15			ABS 30M	S			PILATES	S						
18:30	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A			HIDROGINÁSTICA	A		
18:30	ABS 30M	S					TABATA 30M	M						
18:30	SPINNING 45M	F												
18:45	GAP 45M	M	FUNCIONAL 30M	M	ZUMBA 30M	M			NATAÇÃO BEBÉS	A				
18:45					PUMP 30M	P								
19:00	PHIIT 30M	P	SPINNING 45M	R	ABS 30M	S	RPM 45M	R	PUMP 45M	P				
19:15	RPM 45M	R	STRETCHING 45M	S	SPINNING 45M	R	GAP 45M	M	SPINNING 45M	R				
19:15									PILATES	S				
19:30	PILATES	S	CROSSPHIVE	P	GAP 45M	M	HIDROGINÁSTICA	A	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:30	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROBIKE 45M	A	BOOTCAMP 45M	P	BALANCE 45M	F	TABATA 30M	M				
19:45	TABATA 30M	M	LOCALIZADA 45M	M	FLYOGA 45M	F	TRX 45M	P						
19:45					HIDROGINÁSTICA	A								
20:00	PUMP 45M	P	RPM 45M	R			STRETCHING 45M	S	CROSSPHIVE	P				
20:00			BALANCE 45M	F			SPINNING 45M	R	YOGA	S				
20:15	FLYOGA 45M	F							HIDROGINÁSTICA	A				
20:30			HIDROGINÁSTICA	A	CROSSPHIVE	P								
21:00	LOCALIZADA 45M	M	PUMP 45M	P	YOGA	S	HIDROGINÁSTICA	A						
21:00	HIDROGINÁSTICA	A												

POWER | MOVES | RIDE | FLOW | SENSES | AQUA | EXTERIOR

AULAS NO EXTERIOR JARDIM ALMOINHA GRANDE
ESTÃO CONDICIONADAS ÀS CONDIÇÕES METEOROLÓGICAS