

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				
09:15	BALANCE 45M	F												
09:30	PILATES	S	ZUMBA 45M	M	ABS 30M	S	SPINNING 45M	R	FLYOGA 45M	F	NATAÇÃO KIDS 30M	A		
09:30	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	AI CHI 30M	A	HIDROBIKE 45M	A				
09:45	GAP 30M	M									BALANCE 45M	F		
10:00			PUMP 45M	P			STRETCHING 30M	S	TRX 45M	P	CROSSPHIVE	P		
10:00			PILATES	F										
10:15	RPM 45M	R	PILATES	S	RPM 45M	R	LOCALIZADA 45M	M	PILATES	S			SPINNING 45M	F
10:15	STRETCHING 30M	F			STRETCHING 45M	S								
10:30	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A	AQUACIRCUIT 45M	A	HIDROGINÁSTICA	A	RPM 45M	R	RPM 45M	R
10:30											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
10:30											GAP 30M	M		
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	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	BOOTCAMP 45M	P		
18:00	TRX 45M	P	RPM 45M	R					KICK KIDS	F				
18:00	PHIIT KIDS	F	FLYOGUITOS KIDS	F										
18:15	SPINNING 45M	R	ABS 30M	S	RPM 45M	R	TRX 30M	P	LOCALIZADA 45M	M	SPINNING 45M	R		
18:15							PILATES 60M	S	PHIIT 30M	P				
18:30	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A			HIDROGINÁSTICA	A		
18:30	ABS 30M	S	BOOTCAMP 45M	P	BALANCE 45M	F	TABATA 30M	M						
18:30	SPINNING 45M	F			PUMP 45M	P	FLYOGUITOS KIDS	F						
18:45	GAP 45M	M	FUNCIONAL 30M	M	ZUMBA 30M	M			NATAÇÃO BEBÉS	A				
18:45			PILATES	F										
19:00	PHIIT 30M	P	SPINNING 45M	R	ABS 30M	S	CROSSPHIVE	P	PUMP 45M	P				
19:00							RPM 45M	R						
19:15	RPM 45M	R	STRETCHING 30M	S	SPINNING 45M	R	GAP 45M	M	SPINNING 45M	R				
19:15									PILATES	S				
19:30	PILATES	S	CROSSPHIVE	P	GAP 45M	M	HIDRO · AI CHI 60M	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								
19:45					HIDROGINÁSTICA	A								
20:00	PUMP 45M	P	RPM 45M	R			STRETCHING 30M	S	CROSSPHIVE	P				
20:00			BALANCE 45M	F			SPINNING 45M	R						
20:15	FLYOGA 45M	F							YOGA	S				
20:30			HIDRO · AI CHI 60M	A	CROSSPHIVE	P								
21:00	LOCALIZADA 45M	M	PUMP 45M	P	YOGA	S	HIDROGINÁSTICA	A						
21:00	HIDROGINÁSTICA	A												