

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