

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		
09:15											NATAÇÃO KIDS 30M	A		
09:30	GAP 45M	M	ZUMBA 30M	M	TRX 45M	P	SPINNING 45M	R	ABS 30M	S	NATAÇÃO KIDS 30M	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
09:30	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROBIKE 45M	A	HIDROGINÁSTICA	A	AQUACIRCUIT 45M	A	HIDROGINÁSTICA	A				
09:45											NATAÇÃO KIDS 30M	A		
10:00	RPM 45M	R	PILATES	S	RPM 45M	R	PILATES	S	FLYOGA 45M	F	METCON 30M	P	NATAÇÃO BEBÉS	A
10:15	BODY BALANCE 30M	F	BODY PUMP 45M	P	STRETCHING 30M	S	LOCALIZADA 30M	M	TRX 30M	P	RPM 45M	R	RPM 45M	R
10:30											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
11:00											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
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	BODY BALANCE 45M	F	RPM 45M	R	BODY PUMP 45M	P				
17:15									NATAÇÃO KIDS	A				
17:30	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A						
18:00	BOOTCAMP KIDS	F	FLYOGUITOS KIDS	F	YOGUITOS KIDS	F	KICK KIDS	F	GYM KIDS	F	SPINNING 45M	R		
18:00	TRX 30M	P			TRX 30M				NATAÇÃO BEBÉS	A	HIDROGINÁSTICA	A		
18:15	SPINNING 45M	R	BOOTCAMP 45M	P	RPM 45M	R	BOOTCAMP 45M	P	BODY PUMP 45M	P				
18:15	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO KIDS	A						
18:30	ABS 30M	S	GAP 30M	M			GAP 30M	M	NATAÇÃO BEBÉS	A				
18:45			NATAÇÃO KIDS	A	ZUMBA 45M	M	NATAÇÃO KIDS	A	PILATES 45M	S				
18:45			FLYOGA 45M	F										
19:00	BODY PUMP 30M	P	SPINNING 45M	R	BODY PUMP 45M	P	RPM 45M	R	SPINNING 45M	R				
19:00	NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:15	SPINNING 45M	R	TABATA 30M	M	SPINNING 45M	R	METCON 30M	P	TABATA 30M	M				
19:30	PILATES 45M	F	STRETCHING 30M	S	PILATES 45M	S	BODY BALANCE 45M	F	FLYOGA 45M	F				
19:30			HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:45	TABATA 30M	M	CROSSPHIVE 45M	P	LOCALIZADA 45M	M	TABATA 30M	M	CROSSPHIVE	P				
20:00	HIDROGINÁSTICA	A	RPM 45M	R	HIDROBIKE 45M	A	BODY PUMP 30M	P	HIDROGINÁSTICA	A				
20:00			YOGA 45M	F	BOOTCAMP 45M	P								
20:15	LOCALIZADA 30M	M												

POWER | MOVES | RIDE | FLOW | SENSES | AQUA

ATTIV & ZOOM ONLINE

HORAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9:30	YOGA 60M		MOBILIDADE 30M		PILATES 60M		
18:00						ABS & CARDIO 30M	
19:15	GAP 30M	ZUMBA 30M	COMBAT 30M	HIIT 30M	LOCALIZADA 30M		