

		SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
ESTÚDIO	08:15	PILATES 60M						
	08:30				PILATES 60M			
	08:45		YOGA 60M					
	09:00			PILATES 60M		PILATES 60M		
	09:30	PILATES 60M					09:30  BALANCE 60M	
	09:50		MOBILIDADE 30M		MOBILIDADE 30M		10:00	PUMP 60M
	10:10			BALANCE 60M			10:40  GAP 45M	
	11:20	PUMP 45M		GAP 45M		ABS & CARDIO 30M	11:30  COMBAT 60M	
	18:00	PERNAS & CARDIO 30M		TRONCO & CARDIO 30M				
	18:25		JAM 45M		GAP 60M	PUMP 60M		
	18:35	GAP 45M		PUMP 45M				
	19:25	BALANCE 45M	GAP 45M	COMBAT 60M				
	19:30				ATTACK 45M	JAM 60M		
	20:15	PUMP 60M	BALANCE 60M					
20:25			PILATES 60M	BALANCE 60M				
RIDE	10:30		SPINNING 45M		SPINNING 45M		11:00  SPINNING 45M	
	18:30	SPINNING 45M				SPINNING 45M	11:15	SPINNING 45M
	19:00			SPINNING 45M				
	19:15		SPINNING 45M		SPINNING 45M			
EXTERIOR	18:40	BOOTCAMP 45M				BOOTCAMP 45M	10:15  BOOTCAMP 45M	BOOTCAMP 45M
	19:10		BOOTCAMP 45M					
PISCINA	09:30	HIDRO GINÁSTICA 45M	HIDRO GINÁSTICA 45M		HIDRO GINÁSTICA 45M		09:00  NATAÇÃO BEBÉS 30M	NATAÇÃO BEBÉS 30M
	10:30	HIDRO GINÁSTICA 45M	HIDRO GINÁSTICA 45M	HIDRO BIKE 45M	HIDRO GINÁSTICA 45M	HIDRO BIKE 45M	09:45  NATAÇÃO BEBÉS 30M	
	17:20	NATAÇÃO KIDS 40M		NATAÇÃO KIDS 40M				
	18:00	NATAÇÃO KIDS 40M		NATAÇÃO KIDS 40M		NATAÇÃO BEBÉS 30M	10:30  NATAÇÃO BEBÉS 30M	
	18:40		HIDRO BIKE 45M		HIDRO BIKE 45M		11:15  NATAÇÃO KIDS 40M	
	18:45	NATAÇÃO KIDS 40M		NATAÇÃO KIDS 40M		NATAÇÃO BEBÉS 30M	17:30  HIDRO GINÁSTICA 45M	
	19:30	HIDRO GINÁSTICA 45M	HIDRO GINÁSTICA 45M		HIDRO HIIT 45M	NATAÇÃO KIDS 40M		
ONLINE	09:30	YOGA 60M		MOBILIDADE 30M		PILATES 60M		