

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