

| 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 | P | RPM 45M | R | BOOTCAMP 45M | P | | | | |
| 08:45 | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROBIKE 45M | A | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROGINÁSTICA | A | | | | |
| 09:15 | | | | | | | | | | | | | NATAÇÃO BEBÉS | A |
| 09:30 | GAP 30M | M | STRETCHING 45M | S | LOCALIZADA 45M | M | ABS 30M | P | FLYOGA 45M | F | BODY BALANCE 45M | F | | |
| 09:30 | PILATES 45M | S | | | | | YOGA | S | GAP 30M | M | | | | |
| 09:45 | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROGINÁSTICA | A | HIDROBIKE 45M | A | | | NATAÇÃO BEBÉS | A |
| 10:00 | SPINNING 45M | R | PILATES | F | RPM 45M | R | PILATES 45M | F | SPINNING 45M | R | | | | |
| 10:15 | BODY BALANCE 45M | F | BODY PUMP 45M | P | STRETCHING 45M | F | LOCALIZADA 45M | M | TRX 30M | P | RPM 45M | R | RPM 45M | R |
| 10:30 | | | | | | | | | | | NATAÇÃO BEBÉS | A | NATAÇÃO BEBÉS | A |
| 10:30 | | | | | | | | | | | METCON 30M | P | | |
| 10:45 | | | | | | | | | | | NATAÇÃO BEBÉS | A | NATAÇÃO BEBÉS | A |
| 11:15 | | | | | | | | | | | BODY PUMP 45M | P | BODY PUMP 45M | P |
| 11:15 | | | | | | | | | | | NATAÇÃO BEBÉS | A | NATAÇÃO BEBÉS | A |
| 11:45 | | | | | | | | | | | NATAÇÃO BEBÉS | A | NATAÇÃO BEBÉS | A |
| 12:30 | BOOTCAMP 45M | P | GAP 45M | M | LOCALIZADA 45M | M | RPM 45M | R | BODY PUMP 45M | P | | | | |
| 17:15 | NATAÇÃO KIDS | A | | | NATAÇÃO KIDS | A | | | | | | | | |
| 17:30 | | | NATAÇÃO KIDS | A | | | NATAÇÃO KIDS | A | | | | | | |
| 18:00 | BOOTCAMP KIDS | F | FLYOGUITOS KIDS | F | KICK KIDS | F | FLYOGUITOS KIDS | F | GYM KIDS | F | HIDROGINÁSTICA | A | | |
| 18:00 | NATAÇÃO KIDS | A | | | NATAÇÃO KIDS | A | TRX 30M | P | NATAÇÃO BEBÉS | A | | | | |
| 18:00 | TRX 30M | P | | | | | | | | | | | | |
| 18:15 | SPINNING 45M | R | BODY PUMP 45M | P | SPINNING 45M | R | NATAÇÃO KIDS | A | | | | | | |
| 18:15 | | | NATAÇÃO KIDS | A | | | PILATES 45M | S | | | | | | |
| 18:30 | ABS 30M | S | GAP 30M | M | TABATA | M | COMBAT 30M | M | NATAÇÃO BEBÉS | A | | | | |
| 18:30 | | | | | | | | | BODY PUMP 30M | P | | | | |
| 18:45 | FLYOGA 45M | F | BODY BALANCE 45M | F | PILATES 45M | S | BOOTCAMP 45M | P | BODY BALANCE 45M | S | | | | |
| 18:45 | NATAÇÃO KIDS | A | | | NATAÇÃO KIDS | A | YOGUITOS KIDS | F | | | | | | |
| 19:00 | STEP 45M | P | SPINNING 45M | R | BODY PUMP 45M | P | RPM 45M | R | SPINNING 45M | R | | | | |
| 19:00 | TABATA 30M | M | TRX 30M | P | | | NATAÇÃO KIDS | A | NATAÇÃO BEBÉS | A | | | | |
| 19:00 | | | NATAÇÃO KIDS | A | | | | | | | | | | |
| 19:15 | RPM 45M | R | COMBAT 45M | M | | | GAP 30M | M | TABATA 30M | M | | | | |
| 19:30 | PILATES 45M | S | STRETCHING 45M | S | FLYOGA 45M | F | BODY BALANCE 45M | F | YOGA | F | | | | |
| 19:30 | | | | | | | | | NATAÇÃO BEBÉS | A | | | | |
| 19:45 | HIDROGINÁSTICA | A | CROSSPHIVE 45M | P | HIDROBIKE 45M | A | METCON 30M | P | CROSSPHIVE 45M | P | | | | |
| 20:00 | BODY PUMP 45M | P | RPM 45M | R | STRETCHING 30M | S | SPINNING 45M | R | | | | | | |
| 20:00 | | | HIDROGINÁSTICA | A | | | HIDROGINÁSTICA | A | | | | | | |
| 20:30 | LOCALIZADA 45M | M | YOGA | F | BOOTCAMP 45M | P | BODY PUMP 45M | P | GAP 45M | M | | | | |
| 20:30 | | | | | | | | | HIDROGINÁSTICA | A | | | | |
| 20:45 | HIDROGINÁSTICA | A | | | HIDROGINÁSTICA | A | | | | | | | | |