

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			HIDROBIKE 45M	A			HIDROGINÁSTICA	A	GAP 30M	M				
09:15													NATAÇÃO BEBÉS	A
09:30	GAP 30M	M	PILATES	S	LOCALIZADA 45M	M	ABS 30M	P	FLYOGA 45M	F	BODY BALANCE 45M	F		
09:30	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A	YOGA	S	HIDROGINÁSTICA	A				
09:30	PILATES 45M	S							GAP 30M	M				
09:45			HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	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	HIDROGINÁSTICA	A									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	BODY BALANCE 45M	F	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	SPINNING 45M	R	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								