

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	STEP 45M	P	FLYOGA 45M	F	BODY BALANCE 45M	F		
09:30	PILATES 45M	S	ABS 30M	P			YOGA	S	GAP 45M	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						
10:15	BODY BALANCE 45M	F	BODY PUMP 45M	P	STRETCHING 45M	F	ABS 30M	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	PILATES 45M	S	SPINNING 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	PILATES 45M	S	NATAÇÃO BEBÉS	A				
18:00	TRX 30M	P			STEP 45M	P								
18:15	SPINNING 45M	R	BODY PUMP 30M	P	SPINNING 45M	R	NATAÇÃO KIDS	A						
18:15			NATAÇÃO KIDS	A	GAP 30M	M	SPINNING 45M	R						
18:30	ABS 30M	S					ABS 30M	M	NATAÇÃO BEBÉS	A				
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	DANCE KIDS	F	BODY PUMP 45M	P				
19:00	STEP 45M	P	SPINNING 45M	R	BODY PUMP 45M	P	BODY BALANCE 45M	S	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:00	LOCALIZADA 45M	M	TRX 30M	P	ZUMBA 45M	M	NATAÇÃO KIDS	A						
19:00			NATAÇÃO KIDS	A										
19:15							GAP 30M	M	SPINNING 45M	R				
19:30	RPM 45M	R	STRETCHING 45M	S	FLYOGA 45M	F	RPM 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:30	PILATES 45M	S	COMBAT 45M	M			YOGA	F						
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 45M	S	HIDROGINÁSTICA	A						
20:00			HIDROGINÁSTICA	A										
20:30			YOGA	F	BOOTCAMP 45M	P	BODY PUMP 45M	P	GAP 30M	M				
20:30									HIDROGINÁSTICA	A				
20:45	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A								