



SEGUNDA A SEXTA

7H – 22H

SÁBADOS

9H – 14H | 16H – 20H

DOMINGOS/FERIADOS

9H – 13H

HORAS	SEGUNDA	ESTÚDIO	TERÇA	ESTÚDIO	QUARTA	ESTÚDIO	QUINTA	ESTÚDIO	SEXTA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07:15	BOOTCAMP 45M	P			BODY PUMP 45M	P	CROSSPHIVE	P	RPM 45M	R				
09:30	YOGA 45M	F	MOBILITY 30M	F	PILATES 45M	F	BODY BALANCE 45M	F	YOGA 45M	F				
09:45													SPINNING	R
10:00	CROSSPHIVE	P												
10:15			FLYOGA	F							CROSSPHIVE	P		
10:30			SPINNING 45M	R										
11:00					CROSSPHIVE	P			CROSSPHIVE	P				
11:30													BOOTCAMP 45M	P
12:00											BODY PUMP	P		
12:30	BODY PUMP 45M	P	CROSSPHIVE	P	GAP 45M	M	CROSSPHIVE	P	BOOTCAMP 45M	P				
18:00	BODY PUMP	P	GAP 45M	M	BOOTCAMP 45M	P			LOCAL & STEP 45M	M				
18:15	SPINNING	R			YOGA 45M	F	GAP 45M	M						
18:15							FLYOGA 45M	F						
18:30					RPM 45M	R								
18:45			ABS & CARDIO 45M	P										
19:00			POWER JUMP	M	ZUMBA 45M	M			BOOTCAMP 45M	P				
19:00					BODY PUMP 45M	P								
19:15	FLYOGA 45M	F	RPM 45M	R	FLYOGA	F	SPINNING	R	RPM 45M	R				
19:15	BODY ATTACK	M					PILATES	F	ZUMBA 45M	M				
19:15	BOOTCAMP 45M	P					BODY COMBAT 45M	M						
19:30			YOGA 45M	F			BODY PUMP	P						
20:00	BODY BALANCE 45M	F	BODY PUMP 45M	P	GAP 45M	M								
20:00	RPM 45M	R			CROSSPHIVE	P								
20:15	CROSSPHIVE	P												

POWER

MOVES

RIDE

FLOW

EXTERIOR