



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			RPM 45M	R				
09:30	YOGA 45M	F	MOBILITY 30M	F	PILATES 45M	F	BODY BALANCE 45M	F	YOGA 45M	F	BODY BALANCE 45M	F		
10:00	CROSSPHIVE	P									CROSSPHIVE	P	SPINNING	R
10:15			FLYOGA 45M	F										
10:45											GAP 45M	M		
11:00													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	GAP 45M	M	LOCAL & STEP 45M	P	BOOTCAMP 45M	P								
18:15	PILATES 45M	F	ABS & CARDIO 30M	M			BODY PUMP	P	GAP 45M	M				
18:15	RPM 45M	R	SPINNING	R										
18:20	BOOTCAMP 45M	P												
18:30			BODY BALANCE 45M	F	FLYOGA	F			LOCAL & STEP 45M	P				
18:45					RPM 45M	R								
18:50	BODY ATTACK 45M	M	GAP 45M	M										
19:00	FLYOGA	F	BOOTCAMP 45M	P			PILATES 45M	F	RPM 45M	R				
19:00							SPINNING	R						
19:00							BODY COMBAT 45M	M						
19:10	BODY PUMP 45M	P			ZUMBA 45M	M								
19:15			RPM 45M	R			BOOTCAMP 45M	P						
19:20					BODY PUMP 45M	P								
19:30	SPINNING 45M	R	YOGA	F					BOOTCAMP 45M	P				
19:45	POWER JUMP 45M	M	BODY COMBAT	M	BODY BALANCE 45M	F	YOGA	F						
20:15	CROSSPHIVE	P			CROSSPHIVE	P								

POWER

MOVES

RIDE

FLOW

EXTERIOR