

HORAS	SEGUNDA	ESTÚDIO	TERÇA	ESTÚDIO	QUARTA	ESTÚDIO	QUINTA	ESTÚDIO	SEXTA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07:15	BODY PUMP 45M	P	SPINNING 45M	R	PILATES 45M	S	RPM 45M	R	BOOTCAMP 45M	P				
07:15					LES MILLS CORE 30M	P								
08:30			HIDROGINÁSTICA	A										
08:45	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A				
09:15	LOCALIZADA 45M	M	YOGA	F	GAP 45M	M	YOGA	F			NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
09:30	PILATES 45M	S	LES MILLS CORE 30M	M	FLYOGA 45M	F	BODY PUMP 45M	P	STRETCHING 45M	S	BODY BALANCE	F		
09:30			HIDROBIKE 45M	A										
09:45	HIDROGINÁSTICA	A			HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROBIKE 45M	A			NATAÇÃO BEBÉS	A
10:00	BODY BALANCE 45M	F	PILATES 45M	S	STRETCHING 45M	S	BODY BALANCE 45M	S	PILATES 45M	F				
10:15	SPINNING 45M	R	BODY STEP 45M	P	RPM 45M	R	ZUMBA 45M	M	LOCALIZADA 45M	M	RPM 45M	R	SPINNING 45M	R
10:15											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
10:30			HIDROGINÁSTICA	A										
10:45											NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
11:15											BOOTCAMP 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			NATAÇÃO KIDS	A				
17:30			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A						
18:00	FLYOGUITOS KIDS	F	BOOTCAMP KIDS	F	KICK KIDS	F	FLYOGUITOS KIDS	F	GYM KIDS	F	HIDROGINÁSTICA	A		
18:00	NATAÇÃO KIDS	A	RPM 45M	R	NATAÇÃO KIDS	A	TRX 30M	P						
18:00	TRX 30M	P												
18:15	SPINNING 45M	R	BODY PUMP 45M	P	BODY STEP 45M	P	PILATES 45M	S	SPINNING 45M	R				
18:15			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A						
18:30	LOCALIZADA 45M	M	LES MILLS CORE 30M	M	SPINNING 45M	R	BOOTCAMP 45M	P	BODY PUMP 30M	P				
18:30			YOGUITOS KIDS	S			RPM 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
18:45	FLYOGA 45M	F	BODY BALANCE 45M	F	STRETCHING 45M	S			FLYOGA 45M	F				
18:45	NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A	DANCE KIDS	F						
19:00	BODY STEP 45M	P	SPINNING 45M	R	LES MILLS CORE 30M	M	GAP 45M	M	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:00			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A						
19:15	RPM 45M	R	BOOTCAMP 30M	P	BODY PUMP 45M	P	BODY BALANCE 45M	F	RPM 45M	R				
19:15			GAP 45M	M					LES MILLS CORE 30M	P				
19:30	ZUMBA 45M	M	STRETCHING 45M	S	FLYOGA 45M	F	SPINNING 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:30	PILATES 45M	S					CROSSPHIVE 45M	P	ABS & CARDIO 30M	P				
19:45					HIDROBIKE 45M	A								
19:45					ZUMBA 45M	M								
20:00	BODY PUMP 45M	P	RPM 45M	R	RPM 45M	R	HIDROBIKE 45M	A	CROSSPHIVE	P				
20:00	HIDROGINÁSTICA	A	CROSSPHIVE	P										
20:00			HIDROGINÁSTICA	A										
20:15														
20:30			YOGA	F	BOOTCAMP 45M	P	YOGA	F	HIDROGINÁSTICA	A				
20:30							BODY PUMP 45M	P						
20:45	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROBIKE 45M	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A						