

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				
08:30			HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A				
08:45	HIDROGINÁSTICA	A												
09:00			PILATES 45M	S										
09:15	LOCALIZADA 45M	M	YOGA	F	GAP 45M	M	YOGA	F			NATAÇÃO KIDS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
09:15													RPM 45M	R
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	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	RPM 45M	R				
09:30									HIDROBIKE 45M	A				
09:45	HIDROGINÁSTICA	A											NATAÇÃO BEBÉS	A
10:00			PILATES 45M	S	STRETCHING 45M	S			PILATES 45M	F				
10:15	SPINNING 45M	R	LOCALIZADA 45M	M	RPM 45M	R	BODY BALANCE 45M	S	LOCALIZADA 45M	M	RPM 45M	R	SPINNING 45M	R
10:15	BODY BALANCE 45M	F									NATAÇÃO BEBÉS	A	NATAÇÃO BEBÉS	A
10:30			HIDROGINÁSTICA	A			ZUMBA 45M	M						
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				
16:00											NATAÇÃO FAMÍLIA 120M	A		
17:15	NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A				
17:30	BODY PUMP 30M	P	NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A						
18:00	FLYOGUITOS KIDS	F	PILATES KIDS	F	KICK KIDS	F	FLYOGUITOS KIDS	F	BOOTCAMP KIDS	F	HIDROGINÁSTICA	A		
18:00	NATAÇÃO KIDS	A			NATAÇÃO KIDS	A	TRX 30M	P						
18:00					LOCALIZADA 30M	M								
18:15	SPINNING 45M	R	BODY PUMP 45M	P			PILATES 45M	S	SPINNING 45M	R				
18:15	TRX 30M	P	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					BODY STEP 30M	P	RPM 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
18:45	FLYOGA 45M	F	YOGUITOS KIDS	S	NATAÇÃO KIDS	A	DANCE KIDS	F	FLYOGA 45M	F				
18:45	NATAÇÃO KIDS	A												
19:00	BODY STEP 30M	P	NATAÇÃO KIDS	A	PILATES 45M	S	GAP 45M	M	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:00			BODY BALANCE 45M	F			NATAÇÃO KIDS	A						
19:15	RPM 45M	R	BOOTCAMP 30M	P	BODY PUMP 45M	P			RPM 45M	R				
19:15			GAP 45M	M					LES MILLS CORE 30M	P				
19:15			RPM 45M	R										
19:30	ZUMBA 45M	M	STRETCHING 45M	S	FLYOGA 45M	F	SPINNING 45M	R	NATAÇÃO BEBÉS	A				
19:30	PILATES 45M	S			ZUMBA 45M	M	CROSSPHIVE 45M	P						
19:30							BODY BALANCE 45M	F						
19:45					HIDROBIKE 45M	A								
20:00	BODY PUMP 45M	P	CROSSPHIVE	P	RPM 45M	R	HIDROGINÁSTICA	A	CROSSPHIVE	P				
20:00	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A										
20:30			YOGA	F	BOOTCAMP 45M	P	YOGA	F	HIDROGINÁSTICA	A				
20:30							BODY PUMP 45M	P						
20:45	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROGINÁSTICA	A	HIDROBIKE 45M	A						