

P

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		F	BODY PUMP 45M	P			RPM 45M	R				
09:30	YOGA 45M	F	MOBILITY 30M	F	PILATES 45M	F	BODY BALANCE	F	YOGA 45M	F				
10:00													SPINNING	R
10:30											CROSSPHIVE	P		
11:00	CROSSPHIVE	P	BOOTCAMP 45M	P	CROSSPHIVE	P								
11:30													BOOTCAMP 45M	P
12:00											BODY PUMP	P		
12:30	BODY PUMP 45M	P	CROSSPHIVE	P	GAP 45M	M	RPM 45M	R	BOOTCAMP 45M	P				
18:15	SPINNING	R	GAP 45M	M	BOOTCAMP 45M	P	BODY STEP 45M	P						
18:15	BODY COMBAT 45M	M	BODY STEP 45M	P										
18:15			PILATES 45M	F										
18:30					FLYOGA	F			GAP 45M	M				
18:45									BODY PUMP 45M	P				
18:50					BODY ATTACK 45M	M								
19:00	FLYOGA	F					PILATES 45M	F	RPM 45M	R				
19:00	BODY PUMP	P					SPINNING	R						
19:10	GAP 45M	M	BODY ATTACK 45M	M			LES MILLS CORE 30M	P						
19:15					RPM 45M	R	BODY COMBAT 45M	M						
19:15					BODY PUMP 45M	P	BOOTCAMP 45M	P						
19:25	BOOTCAMP 45M	P	LES MILLS CORE 30M	P										
19:30			YOGA	F										
19:30			SPINNING	R										
19:40									BOOTCAMP 45M	P				
19:45	RPM 45M	R			BODY BALANCE 45M	F	YOGA	F						
19:45					ZUMBA 45M	M								
20:00	BODY BALANCE 45M	F												
20:15	CROSSPHIVE	P	BOXECAMP	P	CROSSPHIVE	P								

POWER

MOVES

RIDE

FLOW

EXTERIOR