

2ª FEIRA A 6ª FEIRA  
07H00—22H00

SÁBADO  
09H00—14H00  
16H00—20H00

DOMINGO E FERIADO  
09H00—13H00

# PHIVE LÁGRIMAS

	2ª FEIRA	ESTÚDIO	3ª FEIRA	ESTÚDIO	4ª FEIRA	ESTÚDIO	5ª FEIRA	ESTÚDIO	6ª FEIRA	ESTÚDIO	SÁBADO	ESTÚDIO	DOMINGO	ESTÚDIO
07H15			PILATES 45'	E			BODY PUMP 45'	E						
08H00	PILATES 45'	E	CORE LM 30'	E	MOBILITY 30'	E			MOBILITY 30'	E				
08H30			MOBILITY 30'	E	PILATES 60'	E								
08H45							PILATES 45'	E	PILATES 60'	E				
08H50	PILATES 45'	E												
09H00											NATAÇÃO BEBÉS 30'	A		
09H05											BODY BALANCE 45'	E		
09H15			YOGA 45'	E										
09H30	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO BIKE 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO BIKE 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	NATAÇÃO BEBÉS 30'	A	NATAÇÃO BEBÉS 30'	A
09H30					GAP 45'	E	YOGA 60'	E			NATAÇÃO KIDS 45'	A		
09H45	YOGA 45'	E							PILATES 45'	E				
09H55											BODY BALANCE 45'	E	BODY PUMP 60'	E
10H00											BOOTCAMP 60'	EXT	BOOTCAMP 60'	EXT
10H00											NATAÇÃO BEBÉS 30'	A	NATAÇÃO BEBÉS 30'	A
10H15			LM DANCE 45'	E	BODY BALANCE 45'	E					SPINNING 45'	R		
10H20	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO BIKE 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO BIKE 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A				
10H30	MOBILITY 30'	E	SPINNING 45'	R			SPINNING 45'	R	CORE LM 30'	E	NATAÇÃO BEBÉS 30'	A	NATAÇÃO BEBÉS 30'	A
10H30							MOBILITY 30'							
10H45											GAP 45'	E		
11H00											NATAÇÃO KIDS 45'	A	NATAÇÃO KIDS 45'	A
11H00													SPINNING 45'	R
11H05					BODY COMBAT 45'	E	PILATES 60'	E						
11H15	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A			HIDRO GINÁSTICA 45'	A						
11H30	BODY PUMP 45'	E									BODY PUMP 45'	E		
11H45											NATAÇÃO KIDS 45'	A		
12H30	SPINNING 45'	R	PILATES 45'	E	CORE LM 30'	E	GAP 45'	E						
17H00	GAP 45'	E			PILATES 45'	E	BODY PUMP 45'	E						
17H15	NATAÇÃO KIDS 45'	A	CORE LM 30'	E	NATAÇÃO KIDS 45'	A			NATAÇÃO KIDS 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A		
17H45									LM DANCE 45'	E				
17H55	LM DANCE 45'	E	BODY COMBAT 45'	E	BODY PUMP 45'	E	CORE LM 30'	E						
18H00	NATAÇÃO KIDS 45'	A	HIDRO BIKE 45'	A	NATAÇÃO KIDS 45'	A	HIDRO BIKE 45'	A	NATAÇÃO BEBÉS 30'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A		
18H30	SPINNING 45'	R	SPINNING 45'	R			SPINNING 45'	R	SPINNING 45'	R				
18H30									GAP 45'	E				
18H30									NATAÇÃO BEBÉS 30'	A				
18H45	NATAÇÃO KIDS 45'	A	BODY PUMP 45'	E	NATAÇÃO KIDS 45'	A	BODY COMBAT 45'	E						
18H45	BODY BALANCE 45'	E			BODY ATTACK 45'	M	BOOTCAMP 60'	EXT						
18H45	BOOTCAMP 60'	EXT			SPINNING 45'	R								
18H50			HIDRO BIKE 45'	A			HIDRO BIKE 45'	A						
19H00			BOOTCAMP 60'	EXT	BOOTCAMP 60'	EXT			NATAÇÃO KIDS 45'	A				
19H15									CORE LM 30'	E				
19H30	SPINNING 45'	R	SPINNING 45'	R			SPINNING 45'	R						
19H35	BODY COMBAT 45'	E	ZUMBA 55'	E	GAP 55'	E	LM DANCE 45'	E						
19H40	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A	HIDRO GINÁSTICA 45'	A						
20H30	PILATES 60'	E	BODY BALANCE 60'	E	PILATES 60'	E	BODY BALANCE 60'	E						