

**GINÁSTICA**

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
08:00 - 08:45	Bike	Bike	Bike	Bike	Bike
08:45 - 09:00	Abdom	Abdom	Abdom	Abdom	Abdom
09:00 - 09:45		Rep		Rep	Mind Body
09:45 - 10:15		Along		Along	
18:15 - 18:30	Buns	Buns	Buns	Buns	Buns
18:30 - 19:15	Boot Camp	Jump	Boot Camp	Jump	Boot Camp
18:30 - 19:15	Step Legs		Step Legs		Mind Body
19:15 - 19:30	Abdom		Abdom		Abdom
19:15 - 20:00		Bike		Bike	
19:15 - 20:00		Mét DeRose		Mét DeRose	
19:30 - 20:15	Bike		Bike		Bike
19:30 - 20:15	Ballet		Samba Fitness		
20:00 - 20:15		Abdom		Abdom	

HIDROGINÁSTICA

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
08:00 - 09:00	X	X	X	X	X
09:00 - 10:00	X		X		X
12:15 - 13:15	X		X		X
16:00 - 17:00	X	X	X	X	X
19:30 - 20:30	X	X	X	X	X

MUSCULAÇÃO TREINAMENTO FUNCIONAL

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
07:00 - 08:00	X	X	X	X	X
09:00 - 10:00	X		X		X
12:00 - 13:00	X	X	X	X	X
17:30 - 19:30		X		X	
19:30 - 21:00	X	X	X	X	X

Aulas, horários e professores dos 3 quadros acima podem ser alterados sem aviso prévio.



MUSCULAÇÃO

SEGUNDA À SEXTA	SÁBADO
Das 06:30 às 23:00	Das 09:00 às 12:00

RECEPÇÃO

SEGUNDA À SEXTA	SÁBADO
Das 07:00 às 22:00	Das 09:00 às 12:00

PISCINA LIVRE

Para alunos com plano de pagamento que inclui a Piscina Livre.
Dias e horários da Piscina Livre podem ser alterados sem aviso prévio.

	TER	QUI	SÁB
09:30 - 10:30			Todas as raia
10:30 - 11:30	Raia 06	Raia 06	Todas as raia
15:00 - 16:00	Raia 06	Raia 06	
21:00 - 22:00	Raia 06	Raia 06	