



GINÁSTICA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
08:00 - 08:30		Bike		Bike 8:00 as 8:20	
08:00 - 08:45	Bike		Bike		Bike
08:30 - 09:00		Mind Body		Hiit 8:20 as 8:40	
08:45 - 09:00	Abdom		Abdom	Abdom	Abdom
09:00 - 09:45		Rep		Rep	Mind Body
09:15 - 10:00	Fit Dance		Fit Dance		
09:45 - 10:15		Along		Along	
18:15 - 18:30	Buns		Buns		Buns
18:30 - 19:15	Step Legs	Jump	Step Legs	Jump	Mind Body
18:30 - 19:30	Boot Camp		Boot Camp		Boot Camp
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	Fit Dance		Fit Dance		
20:00 - 20:15		Abdom		Abdom	
20:15 - 21:00	Ballet		Ballet		

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

TREIN FUNC	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07:00 - 08:00	X	X	X	X	X	
09:00 - 10:00	X		X		X	
10:30 - 11:30						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 22:00	Das 09:00 às 12:00 Das 17:00 às 20:00

RECEPÇÃO

SEGUNDA À SEXTA	SÁBADO
Das 07:00 às 22:00	Das 09:00 às 12:00 Das 17:00 às 20:00

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	SEX	SÁB
09:30 - 10:30				Todas as raias
10:30 - 11:30	Raia 06	Raia 06		Todas as raias
15:00 - 16:00	Raia 06	Raia 06		
21:00 - 22:00			Raia 06	