



| GINÁSTICA     | SEG       | TER        | QUA       | QUI                  | SEX       |
|---------------|-----------|------------|-----------|----------------------|-----------|
| 08:00 - 08:30 |           | Bike       |           | Bike<br>8:00 as 8:20 |           |
| 08:00 - 08:45 | Bike      |            | Bike      |                      | Bike      |
| 08:30 - 09:00 |           | Mind Body  |           | Hiit<br>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

| <b>SEGUNDA À SEXTA</b> | <b>SÁBADO</b>                            |
|------------------------|--|
| Das 06:30 às 22:00     | Das 09:00 às 12:00<br>Das 17:00 às 20:00 |

## RECEPÇÃO

| <b>SEGUNDA À SEXTA</b> | <b>SÁBADO</b>                            |
|------------------------|--|
| Das 07:00 às 22:00     | Das 09:00 às 12:00<br>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.

|                | <b>TER</b> | <b>QUI</b> | <b>SEX</b> | <b>SÁB</b>     |
|----------------|------------|------------|------------|----------------|
| 09:30 as 10:30 |            |            |            | Todas as raias |
| 10:30 as 11:30 | Raia 06    | Raia 06    |            | Todas as raias |
| 15:00 as 16:00 | Raia 06    | Raia 06    |            |                |
| 21:00 as 22:00 |            |            | Raia 06    |                |