



HORÁRIOS DE AULAS

ADULTO - MANHÃ

Hora	Local	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
6h00	Rua		Corrida Outdoor 60' ELCIO		Corrida Outdoor 60'- ELCIO		
7h	Sala 1	Mat Pilates 60' CIBELE		Mat Pilates 60' CIBELE		Mat Pilates 60' CIBELE	
	Sala 2		Spininnig 60' SAN		Spininnig 60' SAN		
8h	Sala 1		Localizada 60' SAN		Localizada 60' SAN		
	Sala 2	Spinning 60' NATALIA		Spinning 60' NATALIA		Spinning 60' NATALIA	
	P1		Hidrogenastica 45' MIRIAN		Hidrogenastica 45' MIRIAN		
9h	Sala 1	Body Pump 60' NATALIA	Fit Dance 60' NATALIA	Body Pump 60' NATALIA	Fit Dance 60' NATALIA	Body Pump 60' NATALIA	
10h	Sala 1	Alongamento 30' CIBELE		Alongamento 30' CIBELE		Alongamento 30'- CIBELE	Spininnig 60' - Escala

ADULTO - TARDE

Hora	Local	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
12h30	Sala de Lutas	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE	
15h30	Sala 1	Ritmos 60' KAYQUE		Ritmos 60' KAYQUE		Ritmos 60' KAYQUE	
16h30	Sala 1	Body Pump 60' KAYQUE		Body Pump 60' KAYQUE		Body Pump 60' KAYQUE	
17h00	Sala 1		Mat Pilates 60' EDE		Mat Pilates 60' EDE		
17h30	Sala 1	Alongamento 30' KAYQUE		Alongamento 30' KAYQUE		Alongamento 30' KAYQUE	
18h00	Sala 1		Fit Dance 60' NATALIA		Fit Dance 60' NATALIA		

ADULTO - NOITE

Hora	Local	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
18h30	P1	Hidrogenástica 45' FABIO		Hidrogenastica 45' FABIO			
19h00	Sala 1		Alongamento 30' MIRIAN		Alongamento 30' MIRIAN		
	Sala de Lutas	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE	Jiujiitsu 60' ILIARDE		
19h15	Sala 1	Power Abs 15' FABIO		Power Abs 15' FABIO		Power Abs 15' FABIO	
19h30	Sala 1	Ritmos 60' KAYQUE		Ritmos 60' KAYQUE		Ritmos 60' KAYQUE	
	Sala 2	Spinning 30' FABIO	Spinning 60' SAN	Spinning 30' FABIO	Spinning 60' SAN	Spinning 30' FABIO	
20h00	Rua		Corrida Outdoor 60'- ELCIO		Corrida Outdoor 60'- ELCIO		