



Horário Ginástica - Manhã

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BIKE 07h30 Aline Sala Bike 30	CARDIO HIIT 08h00 Aline Sala 1 30	BIKE 07h30 Aline Sala 1 30	CARDIO HIIT 06h30 Aline Sala 1 Sala 2 30	BIKE 07h30 Aline Sala Bike 30
FITDANCE 08h30 Aline Sala 2 30	BIKE 09h15 Aline Sala Bike 30	ZUMBA 08h30 Aline Sala 2 30	BIKE 09h15 Aline Sala Bike 30	VIDEO DANCE 08h30 Aline Sala 2 30
YOGA 08h45 Raquel Sala Zen 45		YOGA 08h45 Raquel Sala Zen 45		



Horário Ginástica - Tarde

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
BIKE 17h45 Rodrigo Sala Bike 30		BIKE 17h45 Rodrigo Sala Bike 30		BIKE 17h45 Rodrigo Sala Bike 30
MUAY THAI 18h00 Eder Sala Lutas 60	ZUMBA 18h30 Rodrigo Sala 1 30	MUAY THAI 18h00 Eder Sala Lutas 60	ZUMBA 18h30 Rodrigo Sala 1 30	STEP 18h45 Rodrigo Sala 1 30
YOGA 19h30 Cléber Sala Zen 60	BIKE 19h30 Rodrigo Sala Bike 30	YOGA 19h30 Cléber Sala Zen 60	BIKE 19h30 Rodrigo Sala Bike 30	
	CARDIO HIIT 20h30 Joel Sala 1 20		CARDIO HIIT 20h30 Joel Sala 1 20	



Horário Hidroginástica

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	HIDROGINÁSTICA 08h30 Paulo Piscina 45		HIDROGINÁSTICA 08h30 Paulo Piscina 45	
	HIDROGINÁSTICA 19h05 Carlos / Ingrid Piscina 45		HIDROGINÁSTICA 19h05 Carlos / Ingrid Piscina 45	