

----- MANHÃ -----

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h30 às 07h00	PILATES RICARDO STÚDIO 01		BIKE RICARDO STÚDIO BIKE		
06h30 às 07h30					PILATES ADRIANA STÚDIO 01
07h00 às 07h30	EQUILIBRIUM LIFE RICARDO STÚDIO 01	BIKE ADRIANA STÚDIO BIKE	FUNCIONAL LIFE RICARDO STÚDIO 01	FUNCIONAL LIFE ADRIANA STÚDIO 01	
07h30 às 08h00	ABDOMINAL RICARDO STÚDIO 01	BIKE ADRIANA STÚDIO BIKE	ABDOMINAL RICARDO STÚDIO 01	POSTURAL LIFE ADRIANA STÚDIO 01	
07h30 às 08h30					ABD / ALONG ADRIANA STÚDIO 01
08h00 às 08h30	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 01	GAP ADRIANA STÚDIO 01	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 01	GAP ADRIANA STÚDIO 01	
08h30 às 09h30	PILATES RICARDO STÚDIO 01	POWER LIFE ADRIANA STÚDIO 01		POWER LIFE ADRIANA STÚDIO 01	BIKE ADRIANA STÚDIO BIKE
09h30 às 10h30		PILATES ADRIANA STÚDIO 01		PILATES ADRIANA STÚDIO 01	

----- TARDE -----

12h30 às 13h30	ALONGAMENTO GRAZIA STÚDIO 01				
13h00 às 13h30		GLÚTEO LIGHT ELAINE STÚDIO 01		GLÚTEO LIGHT ELAINE STÚDIO 01	
13h15 às 14h00	GAP LIGHT GRAZIA STÚDIO 01				
13h30 às 14h30		POSTURAL LIFE ELAINE STÚDIO 01		POSTURAL LIFE ELAINE STÚDIO 01	
14h00 às 14h30	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 01		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 01		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 01
14h30 às 15h00					ABDOMINAL RICARDO STÚDIO 01
14h30 às 15h30	PILATES RICARDO STÚDIO 01	POWER GAP ELAINE STÚDIO 01	PILATES RICARDO STÚDIO 01	POWER GAP ELAINE STÚDIO 01	
15h00 às 15h30					JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 01
15h30 às 16h00			JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 01		BIKE RICARDO STÚDIO BIKE
15h30 às 16h30	LIFE CYCLE RICARDO STÚDIO BIKE				
15h30 às 16h30	DANÇA DE SALÃO ADIEL STÚDIO 01				
15h45 às 16h30		SUPERIOR LIFE ELAINE STÚDIO 01		SUPERIOR LIFE ELAINE STÚDIO 01	
16h00 às 16h30			BIKE RICARDO STÚDIO BIKE		
16h30 às 17h30			ZUMBA PRISCILA STÚDIO 01		
17h00 às 17h30				BIKE RICARDO STÚDIO BIKE	
17h00 às 18h00		LIFE CYCLE RICARDO STÚDIO BIKE			
17h30 às 18h00				JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 01	

----- NOITE -----

18h00 às 18h30	ZUMBA AGATHA STÚDIO BIKE	ALONGAMENTO MARIANA STÚDIO 01	ZUMBA AGATHA STÚDIO BIKE	ALONGAMENTO MARIANA STÚDIO 01	
18h00 às 18h30	SUPERIOR LIFE ROBERTA STÚDIO 01	RUNNING ABS LIFE RICARDO STÚDIO 02	GAP ROBERTA STÚDIO 01	RUNNING ABS LIFE RICARDO STÚDIO BIKE	ABDOMINAL ROBERTA STÚDIO 01
18h00 às 19h00		YOGA FÁBIO STÚDIO BIKE		YOGA FÁBIO STÚDIO BIKE	
18h30 às 19h00	ABDOMINAL AGATHA STÚDIO BIKE	FITBALL LIFE RICARDO STÚDIO 01	ABDOMINAL AGATHA STÚDIO BIKE	ABDOMINAL RICARDO STÚDIO 01	
18h30 às 19h00	GLÚTEO ROBERTA STÚDIO 01	RUNNING LIFE MARIANA ESTEIRAS	STEP ROBERTA STÚDIO 01	RUNNING LIFE MARIANA ESTEIRAS	
18h30 às 19h15					BIKE ROBERTA STÚDIO BIKE
19h00 às 19h30	POSTURAL LIFE ROBERTA STÚDIO 01		CIRCUITO SUPERIOR AGATHA STÚDIO 01	JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 01	
19h00 às 20h00	BIKE AGATHA STÚDIO BIKE	BIKE MARIANA STÚDIO BIKE	BIKE ROBERTA STÚDIO BIKE	BIKE MARIANA STÚDIO BIKE	
19h00 às 20h00		GAP RICARDO STÚDIO 01			
19h15 às 20h00					PILATES ROBERTA STÚDIO 01
19h30 às 20h00	STEP ROBERTA STÚDIO 01		ALONGAMENTO AGATHA STÚDIO 01	GLÚTEO MAX RICARDO STÚDIO 01	
20h00 às 20h30					ALONGAMENTO ROBERTA STÚDIO 01
20h00 às 21h30		DANÇA DE SALÃO ADIEL STÚDIO BIKE			
20h00 às 20h45	BIKE AGATHA STÚDIO BIKE		BIKE AGATHA STÚDIO BIKE		
20h00 às 20h45	PILATES ROBERTA STÚDIO 01		PILATES ROBERTA STÚDIO 01		
20h00 às 21h00				POSTURAL LIFE GRAZIA STÚDIO BIKE	
20h00 às 21h00		RITMOS MARIANA STÚDIO 01		RITMOS MARIANA STÚDIO 01	
20h45 às 22h15	BOXE CHINÊS FIO STÚDIO 01		BOXE CHINÊS FIO STÚDIO 01		
21h00 às 22h00				DANÇA DE SALÃO ADIEL STÚDIO 01	

● EMAGRECIMENTO ● FORTALECIMENTO ● POSTURAL ● RITMOS ● LUTAS

ATENÇÃO: Os horários estão sujeitos a alterações com ou sem aviso prévio