

-----MANHÃ-----

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06h30 às 07h15	BIKE PRISCILA SALA 01	PILATES SOLO MARIANA SALA 02	BIKE PRISCILA SALA 01	PILATES SOLO MARIANA SALA 02	BIKE MARIANA SALA 01	
07h15 às 08h15	PILATES SOLO PRISCILA SALA 01					
07h15 às 08h00		RUNNING MARIANA ESTEIRAS		RUNNING MARIANA ESTEIRAS	FUNCIONAL LIFE MARIANA SALA 02	
07h15 às 07h45			POWER LOCAL PRISCILA SALA 01			
07h45 às 08h15			ALONGAMENTO LIFE PRISCILA SALA 01			
08h00 às 08h30					CORE LIFE MARIANA SALA 02	
08h00 às 09h00		PILATES SOLO MARIANA SALA 02	HATA YOGA ANGÉLICA SALA 02	PILATES SOLO MARIANA SALA 02	HATA YOGA ANGÉLICA SALA 01	
08h15 às 08h45	GLÚTEO LIFE PRISCILA SALA 01		ABDOMINAL PRISCILA SALA 01			
08h30 às 09h00					GLÚTEO LIFE MARIANA SALA 02	
08h45 às 09h30	BIKE PRISCILA SALA 01		PILATES SOLO PRISCILA SALA 01			
09h00 às 09h30		ALONGAMENTO LIFE MARIANA SALA 02		ALONGAMENTO LIFE MARIANA SALA 02	ALONGAMENTO LIFE MARIANA SALA 02	
09h00 às 10h00	HATA YOGA ANGÉLICA SALA 02					
09h30 às 10h30		FIT DANCE JULIA SALA 02		FIT DANCE JULIA SALA 02		
09h30 às 10h00	CORE LIFE PRISCILA SALA 01					
10h00 às 10h30	ALONG. MELHOR IDADE PRISCILA SALA 01					
10h00 às 10h45						BIKE RENATA SALA 01
10h45 às 11h30						FUNCIONAL LIFE RENATA SALA 02
11h30 às 12h00						ALONG E FLEXIBILIDADE RENATA SALA 02

-----TARDE-----

14h00 às 14h30				GLÚTEO LIFE MARIANA SALA 02	HIIT PAULA SALA 02	
14h00 às 14h45	PILATES SOLO RENATA SALA 02	BIKE MARIANA SALA 01	POWER LOCAL RENATA SALA 01			
14h30 às 15h00					BIKE PAULA SALA 01	
14h30 às 15h15				BIKE MARIANA SALA 01		
14h45 às 15h15		HIIT MARIANA SALA 02				
14h45 às 15h30	FUNCIONAL LIFE RENATA SALA 02		JUMP LIFE RENATA SALA 02			
15h00 às 15h30					POWER LOCAL PAULA SALA 02	
15h15 às 16h00		PILATES SOLO MARIANA SALA 02		PILATES SOLO MARIANA SALA 02		
15h30 às 15h45						
15h30 às 16h00	BIKE RENATA SALA 01		BIKE RENATA SALA 01			
16h00 às 16h30	ALONG. E FLEXIBILIDADE RENATA SALA 02		PILATES SOLO RENATA SALA 02			
15h30 às 15h45					ABDOMINAL PAULA SALA 02	
15h30 às 16h30						
16h00 às 16h30						
16h30 às 17h00						
16h30 às 17h30		ZUMBA ENDREW SALA 02		ZUMBA ENDREW SALA 02		
17h30 às 18h00	FUNCIONAL LIFE RENATA SALA 02		FUNCIONAL LIFE RENATA SALA 02			
17h30 às 18h15		BIKE PAULA SALA 01		BIKE PAULA SALA 01		

-----NOITE-----

18h00 às 18h30	CORE LIFE MARIANA SALA 01		CORE LIFE MARIANA SALA 01			
18h00 às 18h30	GLÚTEO LIFE RENATA SALA 02		GLÚTEO LIFE RENATA SALA 02			
18h00 às 18h45		POWER LOCAL GABI SALA 02		POWER LOCAL GABI SALA 02	FUNCIONAL LIFE MARIANA SALA 02	
18h15 às 18h45		CIRCUIT LIFE PAULA SALA 01		CIRCUIT LIFE PAULA SALA 01		
18h30 às 19h00	JUMP LIFE RENATA SALA 02		JUMP LIFE RENATA SALA 02			
18h30 às 19h15	BIKE MARIANA SALA 01		BIKE MARIANA SALA 01			
18h30 às 19h15						
18h45 às 19h15		GLÚTEO LIFE PAULA SALA 01		GLÚTEO LIFE PAULA SALA 01		
18h45 às 19h30		JUMP LIFE GABI SALA 02		JUMP LIFE GABI SALA 02	RITMOS MARIANA SALA 02	
19h00 às 19h30	FUNCIONAL LIFE RENATA SALA 02		FUNCIONAL LIFE RENATA SALA 02			
19h15 às 19h30		ABDOMINAL PAULA SALA 02		ABDOMINAL PAULA SALA 02		
19h15 às 20h00						
19h30 às 20h00					ALONGAMENTO LIFE MARIANA SALA 02	
19h30 às 20h15		STEP LIFE GABI SALA 02		STEP LIFE GABI SALA 02		
19h30 às 20h15		ZUMBA ENDREW SALA 01		ZUMBA ENDREW SALA 01		
19h30 às 20h30	PILATES SOLO RENATA SALA 02		PILATES SOLO RENATA SALA 02			
19h30 às 20h30	RITMOS MARIANA SALA 01		RITMOS MARIANA SALA 01			
20h00 às 20h15						
20h15 às 21h15		PRAKRITI YOGA FÁBIO SALA 01		PRAKRITI YOGA FÁBIO SALA 01		
20h15 às 21h15		MUAY THAI PATRÍCIA SALA 02		MUAY THAI PATRÍCIA SALA 02		
20h30 às 21h00	BIKE RENATA SALA 01		BIKE RENATA SALA 01			
20h30 às 21h15	RUNNING MARIANA ESTEIRAS		RUNNING MARIANA SALA 01			

● EMAGRECIMENTO

● FORTALECIMENTO

● POSTURAL

● RITMOS

● LUTAS

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