AULAS JUNHO ’20

ESTÚDIOS | ADULTOS

2ª FEIRA			
08:30	09:20	COND TOTAL	Estúdio 2
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 1
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 3
10:00	10:50	PILATES	Estúdio 2
10:10	11:00	BODY PUMP	Estúdio 3
13:15	14:50	PILATES	Estúdio 2
18:30	19:15	HIIT	Estúdio 2
19:30	20:00	ABS	Estúdio 1

3ª FEIRA			
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 3
09:00	09:50	STEP	Estúdio 1
09:30	10:20	GLUTEO+ABS	Estúdio 2
10:30	11:20	COND TOTAL	Estúdio 3
10:30	11:20	MEGADANCE	Estúdio 1
11:30	12:20	PILATES	Estúdio 2
13:00	13:50	BIKE	Estúdio 3
18:30	19:20	LOCALIZADA	Estúdio 2
19:30	20:15	BIKE	Estúdio 3
20:00	20:50	BODY PUMP	Estúdio 2

4ª FEIRA			
07:30	08:20	BIKE	Estúdio 3
08:30	09:20	COND TOTAL	Estúdio 2
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 1
10:00	10:50	PILATES	Estúdio 2
10:00	10:50	BODY PUMP	Estúdio 3
13:15	14.05	PILATES	Estúdio 2
18:15	19:05	PILATES	Estúdio 1
18:30	19:15	HIIT	Estúdio 2
19:30	20:00	ABS	Estúdio 1

5ª FEIRA			
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 3
09:00	09:50	STEP	Estúdio 1
09:30	10:20	GLUTEO+ABS	Estúdio 2
10:30	11:20	COND TOTAL	Estúdio 3
10:30	11:20	MEGADANCE	Estúdio 1
11:30	12:20	PILATES	Estúdio 2
18:30	19:20	LOCALIZADA	Estúdio 2
19:30	20:15	BIKE	Estúdio 3
20:00	20:50	BODY PUMP	Estúdio 2

6ª FEIRA			
08:30	09:20	COND. TOTAL	Estúdio 2
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 3
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 1
10:00	10:50	BODY PUMP	Estúdio 3
11:00	11:50	PILATES	Estúdio 1
18:30	19:20	BIKE	Estúdio 3
18:15	19:05	PILATES	Estúdio 2

SÁBADO			
10:00	10:50	BIKE	Estúdio 3
10:00	10:50	GLUTEO+ABS	Estúdio 2
11:15	12:05	LOCALIZADA	Estúdio 3

DOMINGO			
10:00	10:50	YOGA	Estúdio 1
10:00	10:50	COND TOTAL	Estúdio 2
11:00	11:50	BIKE	Estúdio 3

PISCINAS

2ª FEIRA		
10:00	10:45	HIDROGINÁSTICA

3ª FEIRA		
10H00	10H45	HIDROGINÁSTICA
19H15	20H00	HIDROGINÁSTICA

5ª FEIRA		
10H00	10H45	HIDROGINÁSTICA
19H15	20H00	HIDROGINÁSTICA

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda-feira a Sexta-feira	**07:00 – 22:00**
Sábado (e feriados de segunda a sexta)	**09:00 – 14:00**
Domingo	**09:00 – 14:00**