

# AULAS | JANEIRO' 21



## ESTÚDIOS | ADULTOS

### 2ª FEIRA

|       |       |             |           |
|-------|-------|-------------|-----------|
| 08:30 | 09:20 | COND. TOTAL | Estúdio 2 |
| 09:00 | 09:50 | BIKE        | Estúdio 3 |
| 10:00 | 10:50 | PILATES     | Estúdio 2 |
| 10:10 | 11:00 | BODY PUMP   | Estúdio 3 |
| 13:15 | 14:05 | PILATES     | Estúdio 2 |
| 18:30 | 19:15 | HIIT        | Estúdio 2 |
| 19:30 | 20:00 | ABS         | Estúdio 1 |
| 20:00 | 20:50 | BIKE        | Estúdio 3 |

### 3ª FEIRA

|       |       |              |           |
|-------|-------|--------------|-----------|
| 09:00 | 09:50 | BIKE         | Estúdio 3 |
| 09:00 | 09:50 | STEP         | Estúdio 1 |
| 09:30 | 10:20 | GLUTEO + ABS | Estúdio 2 |
| 10:15 | 11:05 | COND. TOTAL  | Estúdio 3 |
| 10:40 | 11:30 | MEGADANCE    | Estúdio 2 |
| 11:30 | 12:20 | PILATES      | Estúdio 3 |
| 18:30 | 19:20 | LOCALIZADA   | Estúdio 2 |
| 19:00 | 19:50 | PILATES      | Estúdio 1 |
| 20:00 | 20:50 | BODY PUMP    | Estúdio 2 |

### 4ª FEIRA

|       |       |            |           |
|-------|-------|------------|-----------|
| 07:30 | 08:20 | BIKE       | Estúdio 3 |
| 08:40 | 09:30 | COND TOTAL | Estúdio 3 |
| 08:50 | 09:40 | YOGA       | Estúdio 2 |
| 10:00 | 10:50 | BODY PUMP  | Estúdio 3 |
| 10:00 | 10:50 | PILATES    | Estúdio 2 |
| 13:15 | 14:05 | PILATES    | Estúdio 2 |
| 18:30 | 19:15 | HIIT       | Estúdio 2 |
| 19:30 | 20:00 | ABS        | Estúdio 1 |
| 20:00 | 20:50 | BIKE       | Estúdio 3 |

### 5ª FEIRA

|       |       |             |           |
|-------|-------|-------------|-----------|
| 09:00 | 09:50 | BIKE        | Estúdio 3 |
| 09:00 | 09:50 | STEP        | Estúdio 1 |
| 09:30 | 10:20 | GLUTEO+ABS  | Estúdio 2 |
| 10:15 | 11:05 | COND. TOTAL | Estúdio 3 |
| 10:40 | 11:30 | MEGADANCE   | Estúdio 2 |
| 11:30 | 12:20 | PILATES     | Estúdio 3 |
| 18:30 | 19:20 | LOCALIZADA  | Estúdio 2 |
| 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 2 |
| 10:10 | 11:00 | YOGA / MEDITAÇÃO | Estúdio 3 |
| 11:10 | 12:00 | PILATES          | Estúdio 2 |
| 18:00 | 18:30 | ABS              | Estúdio 2 |
| 18:30 | 19:20 | BIKE             | Estúdio 3 |

### SÁBADO

|       |       |             |           |
|-------|-------|-------------|-----------|
| 10:00 | 10:50 | BIKE        | Estúdio 3 |
| 10:00 | 10:50 | GLUTEO+ABS  | Estúdio 2 |
| 11:15 | 12:05 | COND. TOTAL | Estúdio 3 |

### DOMINGO

|       |       |            |           |
|-------|-------|------------|-----------|
| 10:00 | 10:50 | COND TOTAL | Estúdio 2 |
| 11:00 | 11:50 | BIKE       | Estúdio 3 |

## PISCINAS | ADULTOS

### 2ª FEIRA

|       |       |                |
|-------|-------|----------------|
| 10:00 | 10:45 | HIDROGINÁSTICA |
|-------|-------|----------------|

### 3ª FEIRA

|       |       |                |
|-------|-------|----------------|
| 10:00 | 10:45 | HIDROGINÁSTICA |
|-------|-------|----------------|

### 5ª FEIRA

|       |       |                |
|-------|-------|----------------|
| 10:00 | 10:45 | HIDROGINÁSTICA |
| 19:15 | 20:00 | HIDROGINÁSTICA |

### 6ª FEIRA

|       |       |                |
|-------|-------|----------------|
| 10:00 | 10:45 | HIDROGINÁSTICA |
|-------|-------|----------------|

## HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO\*

Segunda-feira a Sexta-feira 07:00 – 22:00

Sábado (e feriados de segunda a sexta) 09:00 – 21:00

Domingo 09:00 – 14:00

\* Sujeito a alterações.