

AULAS

SETEMBRO'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
18:20	19:10	BODY PUMP	Estúdio 2
18:35	19:25	HIIT	Estúdio 3
19:30	20:00	ABS	Estúdio 2
20:00	20:50	BIKE	Estúdio 3

3ª FEIRA

09:00	09:50	STEP	Estúdio 2
09:30	10:20	GLUTEO + ABS	Estúdio 3
10:00	10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 1
10:10	11:00	MEGADANCE	Estúdio 2
10:40	11:30	BIKE	Estúdio 3
11:20	12:10	COND. TOTAL	Estúdio 2
18:30	19:20	LOCALIZADA	Estúdio 2
19:45	20:30	BODY PUMP	Estúdio 2
20:00	21:30	JIU JITSU	Estúdio 3

4ª FEIRA

07:30	08:20	BIKE	Estúdio 3
08:40	09:30	COND. TOTAL	Estúdio 3
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 2
10:00	10:50	BODY PUMP	Estúdio 3
10:10	11:00	PILATES	Estúdio 2
13:15	14:05	PILATES	Estúdio 2
18:35	19:25	HIIT	Estúdio 3
19:30	20:00	ABS	Estúdio 2
20:00	20:50	BIKE	Estúdio 3

5ª FEIRA

09:00	09:50	STEP	Estúdio 2
09:30	10:20	GLUTEO + ABS	Estúdio 3
10:00	10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 1
10:10	11:00	MEGADANCE	Estúdio 2
10:40	11:30	BIKE	Estúdio 3
11:20	12:10	COND. TOTAL	Estúdio 2
18:30	19:20	LOCALIZADA	Estúdio 2
19:45	20:30	BODY PUMP	Estúdio 2
20:00	21:30	JIU JITSU	Estúdio 3

6ª FEIRA

07:30	08:20	BIKE	Estúdio 3
08:30	09:20	COND. TOTAL	Estúdio 2
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 3
09:40	10:30	YOGA	Estúdio 2
10:00	10:30	ABS	Estúdio 1
10:10	11:00	BODY PUMP	Estúdio 3
10:50	11:40	PILATES	Estúdio 2
18:00	18:30	ABS	Estúdio 2
18:30	19:20	BIKE	Estúdio 3
20:00	21:30	JIU JITSU	Estúdio 3

SÁBADO

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

DOMINGO

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

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

As atividades terminam 30 min antes do encerramento do clube.