

AULAS

ADULTOS



2ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-------------|-----------|
| 08:30 | 09:20 | COND. TOTAL | Estúdio 3 |
| 09:00 | 09:50 | BIKE | Estúdio 1 |
| 09:00 | 09:50 | YOGA | Estúdio 2 |
| 10:10 | 11:00 | PILATES | Estúdio 2 |
| 10:10 | 11:00 | BODY PUMP | Estúdio 3 |
| 13:15 | 14:05 | PILATES | Estúdio 2 |
| 18:35 | 19:20 | HIIT | Estúdio 3 |
| 19:30 | 20:00 | ABS | Estúdio 2 |
| 20:00 | 20:50 | BIKE | Estúdio 1 |

6ª FEIRA

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

3ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|--------------|-----------|
| 09:00 | 09:50 | STEP | Estúdio 2 |
| 09:30 | 10:20 | GLUTEO + ABS | Estúdio 3 |
| 09:30 | 10:20 | BIKE | Estúdio 1 |
| 10:00 | 10:50 | ALONGAMENTO | Estúdio 2 |
| 10:40 | 11:30 | MEGADANCE | Estúdio 3 |
| 11:00 | 11:50 | YOGA (NOVO) | Estúdio 2 |
| 18:30 | 19:20 | LOCALIZADA | Estúdio 2 |
| 19:00 | 19:50 | BIKE (NOVO) | Estúdio 1 |
| 19:45 | 20:35 | BODY PUMP | Estúdio 2 |
| 20:00 | 21:30 | JIU JITSU | Estúdio 3 |

SÁBADO

| | | | |
|-------|-------|-------------|-----------|
| 10:00 | 10:50 | BIKE | Estúdio 1 |
| 10:00 | 10:50 | GLUTEO+ABS | Estúdio 3 |
| 11:00 | 11:50 | COND. TOTAL | Estúdio 2 |

DOMINGO

| | | | |
|-------|-------|------------|-----------|
| 10:00 | 10:50 | COND TOTAL | Estúdio 3 |
| 11:00 | 11:50 | BIKE | Estúdio 1 |

PISCINAS

2ª FEIRA

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

3ª FEIRA

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

4ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|-------------|-----------|
| 07:30 | 08:20 | BIKE | Estúdio 1 |
| 08:30 | 09:20 | COND. TOTAL | Estúdio 3 |
| 09:00 | 09:50 | YOGA | Estúdio 2 |
| 10:10 | 11:00 | BODY PUMP | Estúdio 3 |
| 10:10 | 11:00 | PILATES | Estúdio 2 |
| 13:15 | 14:05 | PILATES | Estúdio 2 |
| 18:35 | 19:20 | HIIT | Estúdio 3 |
| 19:30 | 20:00 | ABS | Estúdio 2 |
| 20:00 | 20:50 | BIKE | Estúdio 1 |

5ª FEIRA

| | | | |
|-------|-------|--------------|-----------|
| 09:00 | 09:50 | STEP | Estúdio 2 |
| 09:30 | 10:20 | GLUTEO + ABS | Estúdio 3 |
| 09:30 | 10:20 | BIKE | Estúdio 1 |
| 10:00 | 10:50 | ALONGAMENTO | Estúdio 2 |
| 10:40 | 11:30 | MEGADANCE | Estúdio 3 |
| 11:00 | 11:50 | YOGA (NOVO) | Estúdio 2 |
| 18:30 | 19:20 | LOCALIZADA | Estúdio 2 |
| 19:00 | 19:50 | BIKE (NOVO) | Estúdio 1 |
| 19:45 | 20:35 | BODY PUMP | Estúdio 2 |
| 20:00 | 21:30 | JIU JITSU | Estúdio 3 |