

AULAS ADULTOS - SETEMBRO '22



Início a 5 Set.

2ª FEIRA

08:30	09:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 1
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 2
09:30	10:20	BODY PUMP	Estúdio 3
10:00	10:50	PILATES	Estúdio 2
13:15	14:05	PILATES	Estúdio 2
18:30	19:20	COND. TOTAL (NOVO)	Estúdio 3
19:30	20:20	STEP (NOVO)	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 2
10:30	11:20	MEGADANCE	Estúdio 3
11:00	11:50	YOGA	Estúdio 2
18:30	19:20	LOCALIZADA	Estúdio 2
19:00	19:50	BIKE	Estúdio 1
19:30	20:20	BODY PUMP	Estúdio 2
19:30	21:00	JIU JITSU	Estúdio 3

4ª FEIRA

07:30	08:20	BIKE	Estúdio 1
08:30	09:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
09:00	09:50	BIKE (NOVO)	Estúdio 1
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 2
09:30	10:20	BODY PUMP	Estúdio 3
10:00	10:50	PILATES	Estúdio 2
13:15	14:05	PILATES	Estúdio 2
18:30	19:20	COND. TOTAL (NOVO)	Estúdio 3
19:30	20:20	STEP (NOVO)	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 2
10:30	11:20	MEGADANCE	Estúdio 3
11:00	11:50	YOGA	Estúdio 2
18:30	19:20	LOCALIZADA	Estúdio 2
19:00	19:50	BIKE	Estúdio 1
19:30	20:20	BODY PUMP	Estúdio 2
19:30	21:00	JIU JITSU	Estúdio 3

6ª FEIRA

07:30	08:20	BIKE	Estúdio 1
08:30	09:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
09:00	09:50	BIKE	Estúdio 1
09:00	09:50	YOGA	Estúdio 2
09:30	10:20	BODY PUMP	Estúdio 3
10:00	10:50	ZUMBA (NOVO)	Estúdio 2
11:00	11:50	PILATES	Estúdio 2
18:00	18:30	ABS	Estúdio 2
18:30	19:20	BIKE	Estúdio 1
19:30	21:00	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
19:15	20:00	HIDROGINÁSTICA (NOVO)

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.