

# Mapa de Aulas

ADULTOS

## Segunda

8:30 - 9:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
9:00 - 9:50	BIKE	Estúdio 1
9:30 - 10:20	BODY PUMP	Estúdio 3
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
10:00 - 10:50	PILATES	Estudio 2
13:15- 14:05	PILATES	Estudio 2
18:30 - 19:20	COND. TOTAL	Estudio 3
19:15 - 20:00	HIDROGINÁSTICA	Piscina
18:30 - 19:20	BIKE	Estúdio 1
19:30 - 20:00	GLUTEO + ABS	Estúdio 2

# Terça

7:30 - 8:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
8:30 - 9:20	PILATES	Estúdio 3
9:00 - 9:50	STEP	Estúdio 2
09:30 - 10:20	BIKE	Estúdio 1
9:30 - 10:20	GLÚTEOS + ABS	Estúdio 3
10:00 - 10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
10:30 - 11:20	ZUMBA	Estudio 3
11:00 - 11:50	YOGA	Estudio 2
18:30 - 19:20	BIKE	Estúdio 1
19:30 - 20:20	PILATES	Estúdio 3

# Quarta

7:30 - 8:20	BIKE	Estúdio 1
8:30 - 9:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
9:00 - 9:50	BIKE	Estúdio 1
9:00 - 9:50	YOGA	Estúdio 2
9:30 - 10:20	BODY PUMP	Estudio 3
10:00 - 10:50	PILATES	Estudio 2
13:15 - 14:05	PILATES	Estudio 2
18:30 - 19:20	COND.TOTAL	Estúdio 3
19:30 - 20:00	GLUTEO + ABS	Estúdio 2

# Quinta

7:30 - 8:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
8:30 - 9:20	PILATES	Estúdio 3
9:00 - 9:50	STEP	Estúdio 2
09:30 - 10:20	BIKE	Estúdio 1
9:30 - 10:20	GLÚTEOS + ABS	Estúdio 3
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
10:00 - 10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2
10:30 - 11:20	ZUMBA	Estúdio 3
11:00 - 11:50	YOGA	Estudio 2
18:30 - 19:20	LOCALIZADA	Estudio 3
18:30 - 19:20	BIKE	Estúdio 1
19:15 - 20:00	HIDROGINÁSTICA	Piscina
19:30 - 20:20	PILATES	Estúdio 3

# Sexta

7:30 - 8:20	BIKE	Estúdio 1
8:30 - 9:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
9:00 - 9:50	BIKE	Estúdio 1
9:00 - 9:50	YOGA	Estúdio 2
9:30 - 10:20	BODY PUMP	Estudio 3
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
11:00 - 11:50	PILATES	Estudio 2
18:00 - 18:50	BODY PUMP	Estudio 2
19:00 - 19:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2

# Sábado

10:00 - 10:50 BIKE Estúdio 1

10:30 - 11:20 LOCALIZADA Estúdio 3

11:00 - 11:30 CORE TRAINING Estúdio 2

# Domingo

10:00 - 10:50 COND. TOTAL Estúdio 3

11:00 - 11:50 BIKE Estúdio 1