

Mapa de Aulas

ADULTOS

Segunda

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	Estúdio 3
10:00 - 10:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
10:00 - 10:50	PILATES	Estudio 2
10:00 - 10:50	MEGADANCE	Estudio 3
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	CORE TRAINING	Estúdio 2
19:30 - 21:00	JIU JITSU	Estúdio 3

Terça

7:30 - 8:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
8:30 - 9:20	PILATES	Estúdio 3
09:00 - 09:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
9:00 - 9:50	STEP	Estúdio 2
9:30 - 10:20	GLÚTEOS + ABS	Estúdio 3
10:00 - 10:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2
10:30 - 11:20	ZUMBA	Estudio 3
11:00 - 11:50	YOGA	Estudio 2
18:30 - 19:20	BODY PUMP	Estudio 3
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
09:00 - 09:45	HIDROGINÁSTICA	Piscina
10:00 - 10:50	PILATES	Estudio 2
10:30 - 11:20	MEGADANCE	Estudio 3
13:15 - 14:05	PILATES	Estudio 2
18:30 - 19:20	COND.TOTAL	Estúdio 3
19:30 - 20:00	CORE TRAINING	Estúdio 2
19:30 - 21:00	JIU JITSU	Estúdio 3

Quinta

7:30 - 8:20	COND. TOTAL	Estúdio 3
8:30 - 9:20	PILATES	Estúdio 3
9:00 - 9:50	STEP	Estúdio 2
9:30 - 10:20	GLÚTEOS + ABS	Estúdio 3
09:00 - 09:45	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	Estúdio 3
18:00 - 18:50	BODY PUMP	Estúdio 3
19:00 - 19:50	ALONGAMENTO	Estúdio 2
19:30 - 21:00	JIU JITSU	Estúdio 3

Sábado

10:00 - 10:50	BIKE	Estúdio 1
10:30 - 11:20	LOCALIZADA	Estúdio 3
11:00 - 11:30	CORE TRAINING	Estúdio 2
11:30 - 12:00	ALONGAMENTO	Estúdio 3

Domingo

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

Mapa de Aulas

CRIANÇAS

Segunda

16:00 - 16:45	NATAÇÃO (Nível 1 e 2)	Piscina
16:45 - 17:30	NATAÇÃO (Níveis 1, 2 e 2+)	Piscina
16:45 - 17:30	JUDO (5-8 anos)	Estúdio 3
17:30 - 18:15	JUDO (9-14 anos)	Estúdio 3
17:30 - 18:15	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 2+, 3)	Piscina
18:15- 19:00	NATAÇÃO (Níveis 1, 2, 3)	Piscina