

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
08:30	Abs Express	15' GYM	07:10	Hidroginástica	45' PISC	07:15	Local Fit	45' FIT 2	07:10	Hidroginástica	45' PISC	07:10	Hidroginástica	45' PISC	10:00	Step	45' FIT 2	10:00	Local Fit	45' FIT 2
08:15	Skill X	45' SX	07:15	Skill X	45' SX	08:15	Skill X	45' SX	07:15	Skill X	45' SX	07:15	Cardio Boxe	45' FIT 1	10:50	Indoor Cycle	45' FIT 5	11:00	Indoor Cycle	45' FIT 5
09:30	Yoga	60' FIT 2	08:10	Indoor Cycle	45' FIT 5	08:30	Abs Express	15' GYM	08:10	Indoor Cycle	45' FIT 5	08:10	Indoor Cycle	45' FIT 5	11:00	Body Balance	45' FIT 1	11:15	Stretching	45' FIT 2
10:15	Pilates	45' FIT 1	08:30	Abs Express	15' GYM	09:15	Power Gap	30' FIT 2	08:30	Abs Express	15' GYM	08:15	Skill X	45' SX	11:00	Power Gap	45' FIT 2			
11:30	Abs Express	15' GYM	09:20	Local Fit	45' FIT 2	09:45	Yoga	60' FIT 2	09:15	Body Cycle	60' FIT 2 FIT 5	08:30	Abs Express	15' GYM	12:00	Body Pump	45' FIT 2			
12:00	Hidroginástica	45' PISC	10:00	Nutritime	30' GYM	11:30	Abs Express	15' GYM	10:15	Pilates	45' FIT 1	09:20	Local Fit	45' FIT 2						
12:30	Abs Express	15' GYM	11:30	Abs Express	15' GYM	12:00	Hidroginástica	45' PISC	11:30	Abs Express	15' GYM	10:00	Yoga	60' FIT 1						
12:30	Indoor Cycle	45' FIT 5	12:00	Skill X	45' SX	12:15	Indoor Cycle	45' FIT 5	12:00	Skill X	45' SX	11:30	Abs Express	15' GYM						
12:45	Skill X	45' SX	12:15	Pilates	45' FIT 1	12:30	Abs Express	15' GYM	12:30	Abs Express	15' GYM	12:00	Hidroginástica	45' PISC						
13:15	RITBOX	30' FIT 2	12:30	Abs Express	15' GYM	12:45	Skill X	45' SX	12:45	Body Cycle	60' FIT 2 FIT 5	12:30	Abs Express	15' GYM						
			13:00	Body Cycle	60' FIT 2 FIT 5	13:00	Local Fit	45' FIT 2				12:30	Nutritime	30' GYM						
												12:45	Skill X	45' SX						
												13:00	Body Cycle	60' FIT 2 FIT 5						
18:15	Stretching	45' FIT 1	18:15	Bosu	30' FIT 2	18:30	Local fit	45' FIT 2	18:15	Fat Burn	30' FIT 2	18:30	Body Balance	45' FIT 1						
18:30	Body Pump	45' FIT 2	18:30	Abs Express	15' GYM	18:30	Abs Express	15' GYM	18:30	Abs Express	15' GYM	18:45	RITBOX	45' FIT 2						
18:30	Abs Express	15' GYM	18:45	Skill X	45' SX	19:00	Indoor Cycle	45' FIT 5	18:45	Skill X	45' SX	18:30	Abs Express	15' GYM						
19:00	Skill X	45' SX	19:00	Indoor Cycle	45' FIT 5	19:00	Skill X	45' SX	19:00	Indoor Cycle	45' FIT 5	19:00	Skill X	45' SX						
19:05	Fit Ball	45' FIT 1	19:20	Hidroginástica	45' PISC	19:20	Body Pump	45' FIT 2	19:20	Hidroginástica	45' PISC	19:15	Pilates	45' FIT 1						
19:30	Indoor Cycle	45' FIT 5	19:00	Yoga	60' FIT 2	19:30	Abs Express	15' GYM	19:00	Yoga	60' FIT 2	19:30	Abs Express	15' GYM						
19:30	Abs Express	15' GYM	19:30	Abs Express	15' GYM				19:30	Abs Express	15' GYM									
			20:10	Power Gap	45' FIT 2				20:10	Local Fit	45' FIT 2									

AULAS EXTRAS

10:00	Baby Yoga	50' FIT 4	08:00	Estúdio de Pilates	45' SP	11:00	Ballet Advanced 1	45' FIT 3	08:00	Estúdio de Pilates	45' SP	08:00	Estúdio de Pilates	45' SP	09:30	Natação B18/B30	30' PISC	09:30	Natação B18/B30	30' PISC
11:00	Estúdio de Pilates	45' SP	17:30	Ballet Iniciação	45' FIT 3	13:00	Estúdio de Pilates	45' SP	17:30	Ballet Grade 2	45' FIT 3	10:00	Ballet Advanced 1	45' FIT 3	10:00	Estúdio de Pilates	45' SP	10:00	Natação B30/B6	30' PISC
16:30	Ballet Grade 4	45' FIT 3	17:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	15:00	Ballet Inter. Grade / 7	45' FIT 3	17:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	12:00	Estúdio de Pilates	45' SP	10:00	Natação B6/B18	30' PISC	10:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC
17:30	Play Yoga em família	50' FIT 4	18:15	Ballet Inter. Found.	45' FIT 3	17:00	Ballet Pre Primary	45' FIT 3	18:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	13:00	Dança Afro-Latinas	50' FIT 1	10:00	Hip Hop Kids	45' FIT 4	11:15	Natação AMA1/AMA2	45' PISC
17:30	Ballet Grade 1	45' FIT 3	18:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	18:00	Natação B18/B30	30' PISC	18:30	Karaté Kids	60' FIT 1	13:10	Estúdio de Pilates	45' SP	10:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	12:00	Natação N1/AMA1	45' PISC
17:30	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	18:30	Karaté Kids	60' FIT 1	18:30	Ballet Inic. Adultos	45' FIT 3	18:30	Ballet Inter. Found.	45' FIT 3	16:30	Ballet Grade 4	45' FIT 3	11:30	Natação AMA1/N1	45' PISC			
18:15	Natação B6/B18	30' PISC	19:00	Estúdio de Pilates	45' SP	18:30	Natação N1/N2	45' PISC	19:00	Cross Kids	45' FIT 4	17:30	Ballet Inter. Grade / 7	45' FIT 3	12:15	Natação N1/N2	45' PISC			
18:15	Ballet Inter. Grade / 7	45' FIT 3	19:30	Karaté	60' FIT 1	18:45	Move Kids	45' FIT 4	19:30	Karaté	60' FIT 1	17:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC						
18:45	Pilates Kids	45' FIT 4	19:30	Ballet Advanced	45' FIT 3	19:30	Ballet Advanced	45' FIT 3	19:30	Ballet Inter. Grade / 7	45' FIT 3	17:50	Dança Sevillhanas	50' FIT 2						
18:45	Natação AMA1/AMA2	45' PISC	19:45	Natação Adulto	45' PISC	19:45	Natação Adulto	45' PISC	20:00	Estúdio de Pilates	45' SP	18:00	Estúdio de Pilates	45' SP						
19:30	Natação Adulto	45' PISC										18:30	Natação AMA1/N1	45' PISC						
19:30	Ballet Advanced	45' FIT 3										19:15	Natação Adulto	45' PISC						

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino Localizado
- Treino Cardio-Respiratório
- Treino Intervalo de Alta Intensidade
- Treino Funcional
- Corpo e Mente
- Artes Marciais
- Express
- Dança
- Nutrição
- Kids
- Água



- Níveis de Intensidade**
- I - Intensidade Baixa
 - II - Intensidade Moderada
 - III - Intensidade Alta

- Localização / Estúdio**
- FIT 1** Estúdio Fit 1
 - FIT 2** Estúdio Fit 2
 - FIT 3** Estúdio Fit 3
 - FIT 4** Estúdio Fit 4
 - FIT 5** Estúdio Fit 5
 - TERR** Terraço

- PISC** Piscina
- SP** Studio Pilates
- SX** Skill X
- OUT** Outdoor
- AU** Auditório

