

MAPA DE AULAS

SEGUNDA A SEXTA 06:30 ÀS 22:00
SÁBADO 08:00 ÀS 20:00
DOMINGO 08:00 ÀS 14:00
FERIADO 08:00 ÀS 20:00

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:15	INDOOR CYCLE 2 45'	SQUEZEED 1 45'	PILATES 4 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	TOTAL CONDICIONAMENTO 3 45'		
08:00			GAP 3 45'				
09:15	HIPOPRESSIVOS 4 45'	SQUEZEED 1 45'	HIDROGINÁSTICA P 45'	PILATES 4 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	YOGA 4 45'	
09:30						SQUEZEED 1 45'	
10:00							SQUEZEED 1 45'
10:15	HIDROGINÁSTICA P 45'	PILATES 4 45'	BODY PUMP 3 45'	SQUEZEED 1 45'	HIDROGINÁSTICA P 45'		
10:30	SQUEZEED 1 45'	INDOOR CYCLE 2 45'			SQUEZEED 1 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	
11:00							INDOOR CYCLE 2 45'
12:45	LOCAL FIT 3 45'	SQUEZEED 1 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	BODY PUMP 3 45'	PILATES 4 45'		
16:30	HIDROGINÁSTICA P 45'		PILATES 4 45'		HIDROGINÁSTICA P 45'		
17:30		DANÇAS LATINAS 3 45'	LEMON KIDS 3 45'				
18:30	INDOOR CYCLE 2 45'	SQUEZEED 1 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	SQUEZEED 1 45'	STEP DANCE "AVANÇADO" 3 45'		
18:30		STEP DANCE "BÁSICO/MÉDIO" 3 45'	YOGA 4 45'	HIPOPRESSIVOS 4 45'	INDOOR CYCLE 2 45'		
18:45S	PILATES 4 45'						
19:30	SQUEZEED 1 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	GAP 3 45'	INDOOR CYCLE 2 45'	PILATES 4 45'		
19:30A	HIDROGINÁSTICA P 45'	STRETCHING 3 30'	HIDROGINÁSTICA P 45'	BODY PUMP 3 45'			
19:45	AERO DANCE 3 45'						

OBSERVAÇÃO: A direção do clube reserva-se no direito de alterar, suspender e eliminar aulas sem aviso prévio.

- INTERVALADO ALTA INTENSIDADE
- CÁRDIO RESPIRATÓRIO
- DANÇA
- TONIFICAÇÃO MUSCULAR
- CORPO E MENTE
- AQUÁTICO
- INFANTIL

- 1 ESTÚDIO 1
- 2 ESTÚDIO 2
- 3 ESTÚDIO 3
- 4 ESTÚDIO 4
- P PISCINA
- O OUTDOOR
- F FUNCIONAL

