

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO		
07:15	Squeezed	45' SQZD	07:15	Total Conditioning	45' EST 2	07:15	HIIT	30' EST 2						
						07h50	CORE	30' EST 2						
09:45	Pilates	45' EST 1	09:45	Postura e Along.	60' EST 1	09:30	Pilates	45' EST 1	09:30	Yoga	60' EST 1	09:45	Dance Tribe	45' EST 2
												10:15	Indoor Cycle	45' CYCL
11:30	Abs Express	15' GYM	11:30	Abs Express	15' GYM	11:30	Abs Express	15' GYM	11:30	Abs Express	15' GYM	11:30	Pilates	45' EST 2
												10:30	Total Body	45' EST 2
												10:30	Total Conditioning	45' EST 2
												11:30	Indoor Cycle	45' CYCL

12h45	Squeezed	45' SQZD	13:00	Body Pump	45' EST2	12:30	Post. E Along.	45' EST 1	12:45	Pilates	45' EST 1	12:30	Post. E Along.	60' EST 1
					13:00	Nutritime	30' GYM				17:00	Nutritime	30' GYM	
18:30	Yoga	60' EST 1	18:30	Cardio Boxe	45' EST 2	18:30	Local Fit	45' EST 2	18:45	Indoor Cycle	45' CYCL	18:30	Zumba	45' EST 1
18:30	Indoor Cycle	45' CYCL	19:15	Pilates	45' EST 1	18:45	Indoor Cycle	45' CYCL	19:00	GAP	45' EST 2			
19:00	Squeezed	45' SQZD	19:15	HIIT	45' SQZD	19:00	Yoga	60' EST 1	19:15	Pilates	45' EST 1	19:15	Squeezed	45' SQZD
19:15	Body Pump	45' EST 2	19:30	Indoor Cycle	45' CYCL	19:30	Stretching	45' EST 2	19:30	Squeezed	45' SQZD	19:30	Stretching	45' EST 1
19:30	Zumba	45' EST 1												
20:30	Abs Express	15' GYM	20:30	Abs Express	15' GYM	20:30	Abs Express	15' GYM	20:30	Abs Express	15' GYM	20:30	Abs Express	15' GYM

AULAS EXTRAS

18h00	FiTeen 11-15 anos	45' SQZD	11:30	Pilates Estúdio	45' EP	18:00	FiTeen 11-15 anos	45' SQZD	12:30	Pilates Estúdio	45' EP
18:00	Fit Play 6-10 anos	45' EST 2	17:00	Pilates Estúdio	45' EP	18:15	Cross Kids 6-10 anos	45' EST 2			
			18:00	Pilates Estúdio	45' EP						
			19:00	Pilates Estúdio	45' EP						

Leganda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino Localizado
- Treino Cardio-Respiratório
- Treino Intervalado de Alta Intensidade
- Treino Funcional
- Corpo e Mente
- Artes Marciais
- Express
- Dança
- Kids Card
- Kids Extra
- Nutrição
- Dança Infantil



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

- Localização / Estúdio**
- |              |           |             |          |            |         |
|--------------|-----------|-------------|----------|------------|---------|
| <b>EST 1</b> | Estúdio 1 | <b>SQZD</b> | Squeezed | <b>OUT</b> | Outdoor |
| <b>EST 2</b> | Estúdio 2 | <b>GYM</b>  | Ginásio  |            |         |
| <b>CYCL</b>  | Cycle     | <b>PISC</b> | Piscina  |            |         |