

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							
09:30 Postura e Along.		45' EST 1 09:45 Core		60' EST 1 09:30 Pilates		45' EST 1 09:30 Yoga		60' EST 2		10:15 Indoor Cycle		45' CYCL	
										10:30 Total Body		45' EST 2 10:30 Total Conditioning	
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 Abs Express		15' GYM 11:30 Total Flex		45' EST 2 11:30 Indoor Cycle	

12h45 Squeezed	45' SQZD 13:00 Body Pump	45' EST2 12:30 Post. E Along.	45' EST 1 12:45 Body Cycle	60' EST2 CYCL 12:30 Post. E Along.	60' EST 1
		15:30 Nutritime	30' GYM	15:30 Nutritime	30' GYM
18:30 Yoga	60' EST 1 18:30 Cardio Boxe	45' EST 2 18:30 Total Body	45' EST 2	18:30 Ritmos	45' EST 1
18:30 Indoor Cycle	45' CYCL 19:15 Pilates	45' EST 1 18:45 Indoor Cycle	45' CYCL 18:45 Indoor Cycle	45' CYCL	
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 Total Flex	45' EST 2 19:15 Body Pump	45' EST 2 19:30 Stretching	45' EST 1
19:30 Zumba	45' EST 1		19:30 Squeezed	45' SQZD	
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 12:00 Pilates Estúdio	45' EP	18:00 FiTeen 11-15 anos	45' SQZD	
18:15 Fit Play 6-10 anos	45' EST 2 18:00 Pilates Estúdio	45' EP	18:15 Cross Kids 6-10 anos	45' EST 2	
	18:15 Cross Kids 6-10 anos	45' SQZD			

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino Localizado

Treino Funcional

Express

Kids Card
- Treino Cardio-Respiratório

Corpo e Mente

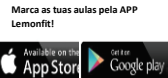
Dança

Kids Extra
- Treino Intervalo de Alta Intensidade

Artes Marciais

Nutrição

Dança Infantil



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

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