

MAPA DE AULAS

HORÁRIO

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
07:00	SQUEEZED 3 45'	CYCLE 1 45'	PILATES 4 45'	SUSPENSION TRAINING F 45'	TOTAL TRAINING 4 45'		
09:00	LOW PRESSURE 4 45'					YOGA 4 45'	
09:30		CORE EXPRESS F 15'		CORE EXPRESS F 15'			
10:00	AQUA FIT P 45'	LOWER BODY STRENGTH 4 45'	CYCLE 1 45'	PILATES 4 45'	AQUA FIT P 45'	SUSPENSION TRAINING F 45'	SQUEEZED 3 45'
10:30	SQUEEZED 3 45'		NUTRITIME R 30'		SQUEEZED 3 45'		
11:00						CYCLE 1 45'	CYCLE 1 45'
12:45	CYCLE 1 45'	SUSPENSION TRAINING F 45'	LOCAL FIT 4 45'	CYCLE 1 45'	SQUEEZED 3 45'		
16:30	AQUA FIT P 45'		PILATES 4 45'		AQUA FIT P 45'		
17:30	SQUEEZED 3 45'	SUSPENSION TRAINING 3 45'		LOW PRESSURE 4 45'			
18:00			CORE EXPRESS F 15'				
18:30	CYCLE 1 45'	SQUEEZED 3 45'	SUSPENSION TRAINING F 45'	CYCLE 1 45'	SQUEEZED 3 45'		
18:30	TOTAL TRAINING 4 45'	PILATES 4 45'	YOGA 4 45'	LOCAL FIT 4 45'	STEP DANCE 4 45'		
19:00	CORE EXPRESS F 15'	CORE EXPRESS F 15'		CORE EXPRESS F 15'	CORE EXPRESS F 15'		
19:30	SQUEEZED 3 45'	STEP DANCE 4 45'	CYCLE 1 45'	PILATES 4 45'	LOCAL FIT 4 45'		
19:30	STRETCH & CALM 4 45'	CYCLE 1 45'	LOWER BODY STRENGTH 4 45'	SUSPENSION TRAINING F 45'			
19:30		AQUA FIT P 45'		AQUA FIT P 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
- CORE
- NUTRIÇÃO

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



