

| 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 | 10:15   | Indoor Cycle | 45' CYCL  |       |                    |           |
|         |             |           |       |                    |           |        |             |           |       |             |           | 10:30   | Total Body   | 45' EST 2 | 10:30 | Total Conditioning | 45' EST 2 |
| 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       | 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 | 18:30     | Fat Burn     | 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     | Stretching     | 45' EST 2 | 19:15     | Squeezed     | 45' SQZD  | 19:30     | Stretching     | 45' EST 1 |
| 19:30 | Zumba        | 45' EST 1 |       |              |           |           |                | 19:30     | Power GAP | 30' EST 2    |           |           |                |           |
| 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  |
| 18:00 | 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 |       |                      |           |

Leganda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

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



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

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