

SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA			SEXTA			SÁBADO			DOMINGO		
07:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	08:00	Pilates Studio	45' SP	07:00	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	08:00	Pilates Studio	45' SP	07:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	09:00	Jiu Jitsu Infanto	60' FIT 4	09:30	Natação BEBES	30' PISC
11:00	Grávidas AITI	30' PISC	09:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	11:00	Grávidas AITI	60' PISC	09:00	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	08:00	Pilates Studio	45' SP	09:30	Natação BEBES	30' PISC	10:00	Natação BEBES	30' PISC
11:00	Baby Yoga	50' FIT 4	11:00	Pilates Studio	45' SP	12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	12:00	Pilates Studio	45' SP	10:00	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4	10:30	Natação AMA	45' PISC
11:00	Pilates Studio	45' SP	12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	13:10	Pilates Studio	45' SP	15:00	Ballet Advanced Found	60' FIT 3	12:15	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	10:00	Pilates Studio	45' SP	11:15	Natação AMA	45' PISC
12:15	Jiu Jitsu Inter/INICIANTE	60' FIT 4	17:30	Natação AMA	45' PISC	15:30	Ballet Intermediate	45' FIT 3	16:00	Ballet Advanced Found	60' FIT 3	13:10	Pilates Studio	45' SP	10:00	Natação BEBES	30' PISC	12:00	Natação NIVEIS	45' PISC
16:30	Ballet Interm Found	60' FIT 3	17:45	Ballet Grade 4	60' FIT 3	17:15	Ballet Pre-Primary	45' FIT 3	17:30	Ballet Grade 4	60' FIT 3	16:15	Ballet Interm Found	45' FIT 3	10:00	Hip Hop KIDS	45' FIT 3			
17:30	Play Yoga Familia	50' FIT 2	18:00	Jiu Jitsu Infanto	60' FIT 4	17:30	Jiu Jitsu Kids	45' FIT 4	17:45	Natação AMA	45' PISC	17:00	Ballet Grade 3	60' FIT 3	10:45	Natação AMA	45' PISC			
17:30	Ballet Grade 3	60' FIT 3	18:30	Natação AMA	45' PISC	17:30	Natação BEBES	45' PISC	18:00	Jiu Jitsu Infanto	60' FIT 4	17:45	Natação AMA	45' PISC	11:00	Jiu Jitsu / OPEN MAT	60' FIT 4			
17:30	Jiu Jitsu Kids	45' FIT 4	18:30	Karaté Kids	60' FIT 1	18:00	Ballet Grade 1	45' FIT 3	18:30	Natação NIVEIS	45' PISC	18:00	Ballet Intermediate	60' FIT 3	11:30	Natação AMA	45' PISC			
17:30	Natação AMA	45' PISC	18:45	Ballet Grade 6	60' FIT 3	18:00	Natação BEBES	30' PISC	18:30	Karaté Kids	60' FIT 1	18:00	Pilates Studio	45' SP	12:15	Natação NIVEIS	45' PISC			
18:15	Natação BEBES	30' PISC	19:00	Pilates Studio	45' SP	18:15	Jiu Jitsu Free Mat	45' FIT 4	18:45	Ballet Grade 6	60' FIT 3	18:00	Jiu Jitsu Free Mat	45' FIT 4						
18:15	Pilates KIDS	45' FIT 4	19:00	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4	18:15	Move KIDS	45' FIT 4	19:00	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4	18:15	Cross KIDS	45' FIT 1						
18:30	Ballet Intermediate	60' FIT 3	19:30	Karaté	60' FIT 1	18:30	Natação N1 / N2	45' PISC	19:00	Pilates Studio	45' SP	18:30	Natação AMA	45' PISC						
18:45	Natação NIVEIS	45' PISC	19:45	Ballet Advanced 2	60' FIT 3	18:30	Pilates Studio	45' SP	19:30	Karaté	60' FIT 1	19:00	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60' FIT 4						
19:00	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60' FIT 4	20:30	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	18:45	Ballet Adultos Iniciados	60' FIT 3	19:45	Ballet Advanced 2	60' FIT 3	20:30	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4						
19:30	Ballet Advanced 2	60' FIT 3				19:00	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4	20:00	Pilates Studio	45' SP									
19:30	Natação NIVEIS	45' PISC				19:15	Natação NIVEIS	45' PISC	20:30	Jiu Jitsu NO GI	60' FIT 4									
20:30	Jiu Jitsu Iniciante	60' FIT 4				19:30	Pilates Studio	45' SP												
						19:45	Natação NIVEIS	45' PISC												
						19:45	Ballet Advanced Found	60' FIT 3												
						20:30	Jiu Jitsu Inter/AVANÇADO	60' FIT 4												

Legenda (Mapa Aulas sujeito a alterações sem aviso prévio)

- Treino Localizado

Treino Funcional

Express

Kids
- Treino Cardio-Respiratório

Corpo e Mente

Dança

Água

- Treino Intervalo de Alta Intensidade
- Artes Marciais
- Nutrição



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

- Localização / Estúdio
- FIT 1

Estúdio Fit 1
- FIT 2

Estúdio Fit 2
- FIT 3

Estúdio Fit 3
- FIT 4

Estúdio Fit 4
- FIT 5

Estúdio Fit 5
- TERR

Terraço
- PISC

Piscina
- SP

Studio Pilates
- SX

Skill X
- OUT

Outdoor
- AU

Auditório

