



# DÊ MAIS VIDA À SUA SAÚDE

## HORÁRIO DE AULAS NOVEMBRO 2018

Hora	SEGUNDA-FEIRA		Hora	TERÇA-FEIRA		Hora	QUARTA-FEIRA	
	ESTÚDIO A	ESTÚDIO B		ESTÚDIO A	ESTÚDIO B		ESTÚDIO A	ESTÚDIO B
9:00			9:00			9:00		
9:30		9:30	9:30	FUNCTIONAL		9:30		9:30
10:30		10:30	10:30			10:30		10:30
11:30		11:30	11:30			11:30		11:30
12:45		12:45	12:45		12:45	12:45		12:45
13:30		13:30	13:30			13:30		13:30
14:00		14:00	14:00			14:00		14:00
16:00		16:00	16:00		16:45	16:00		16:00
17:30		17:30	17:30		17:30	17:30		17:30
18:00	SUSPENSION TRAINING	18:15	18:30		18:20	18:30	CROSS TRAINING	18:30
19:00	FUNCTIONAL	19:00	19:15	STRENGTH express 30'	19:15	19:30	SUSPENSION TRAINING	19:30
20:30		20:00	20:30		20:10	20:30		20:15
21:30		21:30	21:30		21:30	21:30		21:30
Hora	QUINTA-FEIRA		Hora	SEXTA-FEIRA		Hora	SABADO	
	ESTÚDIO A	ESTÚDIO B		ESTÚDIO A	ESTÚDIO B		ESTÚDIO A	ESTÚDIO B
9:00		9:00	9:00		9:00	9:00		9:00
9:30		9:30	9:30		9:30	9:30		9:30
10:30		10:30	10:30		10:30	10:30	GENERATION FIT WOLVES	10:30
11:30		11:30	11:30		11:30	11:30	CROSS TRAINING WOD 30'	11:20
12:45		12:45	12:45		12:45	12:30	ABERTO	12:10
13:30		13:30	13:30		13:30	13:30	ABERTO	13:30
14:00		14:00	14:00		14:00	14:00	ABERTO	14:00
16:00		16:00	16:00		16:00	15:00	ABERTO	15:00
17:30		17:20	17:30		17:30	17:30	ABERTO	17:30
18:15		18:15	18:30	FUNCTIONAL	18:30	18:00	ABERTO	18:00
19:00	SUSPENSION TRAINING	19:00	19:10		19:25			
20:30		20:00	20:30		20:20			
21:30		21:30	21:30		21:30			

SEGUNDA A SEXTA

9H00 – 14H00 e 16H00-21H30

SÁBADOS

9H00 – 18H00

DOMINGOS E FERIADOS ENCERRADO