

DÊ MAIS VIDA À SUA SAÚDE

HORÁRIO DE AULAS JANEIRO/FEVEREIRO 2019

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	LOCAL
10:30		10:30	10:30			10:30		
11:30			11:30			11:30		
12:45		12:45	12:30		12:30	12:45	12:45	CYCLING
13:30		13:30	13:30			13:30	13:30	
14:00		14:00	15:30			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	
18:15	circuit	18:15	18:45	on fire	18:20	18:30	18:30	DUMBBELLS BODYJUMP
18:50	TRX WORKOUT	19:00	19:15	STRENGTH express 30'	19:15	19:10	19:30	SFXCORE
20:30		20:00	20:30			20:30	20:15	CYCLING
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		
9:30		9:30	9:30		9:30	9:30	9:30	YOGA
10:30		10:30	10:30			10:30	10:30	CYCLING
11:30		11:30	11:30			11:30	11:30	
12:30		12:30	12:45		12:45	13:00	13:00	
13:30		13:30	13:30			14:00	14:00	
15:30		15:30	16:00			15:00	15:00	ABERTO
17:30		17:30	17:30		17:30	17:30	17:30	ABERTO
18:15	circuit	18:15	18:30	total training	18:30	18:00	18:00	ABERTO
19:05	TRX WORKOUT	19:10	19:10		19:25			
20:30		20:00	20:30		20:20			
21:30		21:30	21:30		21:30			

SEGUNDA/QUARTA E SEXTAS-FEIRAS

9H00 – 14H00 e 16H00-21H30

TERÇA E QUINTAS FEIRAS

9H00 – 13H30 e 15H30-21H30

SÁBADOS

9H00 - 13H00 E 14H00 - 18H00

DOMINGOS E FERIADOS ENCERRADO