

























HORARIOS DE GINASTICA

	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a	Sábado
MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ	MANHÃ
08:00~08:30						
08:30~09:00		Turma 1 pilates 		Turma 1 pilates 		10:00 às 10:45 CIRCUITO FUNCIONAL 
09:00~09:30		Turma 2 pilates 		Turma 2 pilates 		10:45 as 11:30 pilates 
09:30~10:00		Dance		Dance		

	2 ^a	3 ^a	4 ^a	5 ^a	6 ^a
NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE	NOITE
16:45~17:30					
18:00~18:30		ABDOMINAL 		SERTANEJO UNIVERSITARIO 	
18:30~19:00		STEP 		SERTANEJO UNIVERSITARIO 	
19:00~19:45					
19:00~19:30	CIRCUITO FUNCIONAL 	MUAY THAI	CIRCUITO FUNCIONAL 	MUAY THAI	
19:30~20:00	dance 	MUAY THAI	dance 	MUAY THAI	
20:00~20:30	dance 		dance 		

Obs- As aulas e os horários poderão ser modificados sem aviso prévio.

As aulas de ginástica deverão ser agendadas com antecedência. Informações na recepção.

MUSCULAÇÃO

2^a à 6^a f.: 06:30~11:30 e 14:00~22:00* *(6^a até as 21:00)
 Sábado : 08:00~12:00