



HORÁRIOS ADULTOS



A programação pode ser alterada sem aviso prévio

TERRESTRE

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:00	Yoga 60' Lucas	Ginástica Holística 45' Rebeca	Yoga 60' Lucas	Ginástica Holística 45' Rebeca	
7:45		Círculo Funcional 45' Rebeca		Círculo Funcional 45' Rebeca	
8:00					Dance 4you 45' Rebeca
8:30		Alongamento 30' Rebeca		Alongamento 30' Rebeca	
18:00		Yoga 60' Letícia		Yoga 60' Letícia	
19:00	Círculo Funcional 45' Evandro		Círculo Funcional 45' Evandro		Círculo Funcional 45' Evandro
19:15		Fight Boxe 60' Matheus G.		Fight Boxe 60' Matheus G.	
19:45	Alongamento 30' Evandro		Alongamento 30' Evandro		Alongamento 30' Evandro

SÁBADO

09:00	Yoga 60' Lucas
-------	----------------------------

PILATES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Pilates 50' Felipe	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe	Pilates 50' Felipe e Geislaine	
08:00	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Geislaine
09:00	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Felipe e Geislaine	Pilates 50' Geislaine
10:00	Pilates 50' Geislaine	Pilates 50' Geislaine	Pilates 50' Geislaine	Pilates 50' Geislaine	Pilates 50' Geislaine
16:00		Pilates 50' Bruna			
17:00	Pilates 50' Felipe	Pilates 50' Bruna	Pilates 50' Felipe	Pilates 50' Bruna	
18:00	Pilates 50' Felipe e Bruna	Pilates 50' Bruna	Pilates 50' Felipe e Bruna	Pilates 50' Bruna	
19:00	Pilates 50' Bruna	Pilates 50' Bruna	Pilates 50' Bruna	Pilates 50' Bruna	

MUSCULAÇÃO

De segunda a quinta:
das 6h15 às 21h

De sexta:
das 6h15 às 20h30

De sábado:
das 8h às 13h