

MAPA DE AULAS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
MANHÃ	7H00 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2	7H00 GAP 60' / ESTÚDIO 1	7H00 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2	7H00 DUMBBELLS 60' / ESTÚDIO 1	7H00 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2		
		7H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3		7H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3			
	7H45 ABS 10'	7H45 ABS 10'	7H45 ABS 10'	7H45 ABS 10'	7H45 ABS 10'		
	8H30 GAP 10'	8H30 FUNCIONAL 10'	8H30 GAP 10'	8H30 CIRCUIT 10'	8H30 GAP 10'		
	9H15 FUNCIONAL 10'	9H15 ABS 10'	9H15 CIRCUIT 10'	9H15 GAP 10'	9H15 FUNCIONAL 10'		
	10H00 CIRCUIT 10'	10H00 GAP 10'	10H00 FUNCIONAL 10'	10H00 ABS 10'	10H00 CIRCUIT 10'		10H00 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2
	11H00 GAP 10'	11H00 ABS 10'	11H00 GAP 10'	11H00 ABS 10'	11H00 GAP 10'	11H00 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2	
						11H00 ABS 10'	11H00 ABS 10'
	11H45 FUNCIONAL 10'	11H45 CIRCUIT 10'	11H45 FUNCIONAL 10'	11H45 CIRCUIT 10'	11H45 FUNCIONAL 10'		
	12H15 DUMBBELLS 45' / ESTÚDIO 1	12H15 SPINNING 45' / ESTÚDIO 2	12H15 BODY JUMP 45' / ESTÚDIO 1	12H15 SPINNING 45' / ESTÚDIO 2	12H15 GAP 45' / ESTÚDIO 1		
TARDE	12H30 CROSS 45' / ESTÚDIO 3	12H30 CROSS 45' / ESTÚDIO 3	12H30 CROSS 45' / ESTÚDIO 3	12H30 CROSS 45' / ESTÚDIO 3	12H30 CROSS 45' / ESTÚDIO 3		
	13H15 ABS 10'	13H15 ABS 10'	13H15 ABS 10'	13H15 ABS 10'	13H15 ABS 10'		
	14H15 CIRCUIT 10'	14H15 GAP 10'	14H15 FUNCIONAL 10'	14H15 CIRCUIT 10'	14H15 CIRCUIT 10'		
	15H00 GAP 10'	15H00 ABS 10'	15H00 GAP 10'	15H00 ABS 10'	15H00 GAP 10'		
	16H00 FUNCIONAL 10'	16H00 CIRCUIT 10'	16H00 FUNCIONAL 10'	16H00 GAP 10'	16H00 FUNCIONAL 10'		
	17H00 CIRCUIT 10'	17H00 FUNCIONAL 10'	17H00 ABS 10'	17H00 FUNCIONAL 10'	17H00 CIRCUIT 10'	17H00 ZUMBA 60' / ESTÚDIO 1	
	17H45 FUNCIONAL 10'	17H45 ABS 10'	17H45 CIRCUIT 10'	17H45 GAP 10'	17H45 FUNCIONAL 10'		
	18H00 BUMBUM 40' / ESTÚDIO 1			18H00 BUMBUM 40' / ESTÚDIO 1		18H00 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	
	18H40 HIOPRESSIVOS 10' / ESTÚDIO 1			18H40 HIOPRESSIVOS 10' / ESTÚDIO 1		18H00 ABS 10'	
NOITE	18H30 TRX 45' / ESTÚDIO 3						
	18H45 CIRCUIT 10'	18H45 GAP 10'	18H45 FUNCIONAL 10'	18H45 ABS 10'	18H45 CIRCUIT 10'	18H45 GAP 10'	
	19H00 BODY JUMP 45' / ESTÚDIO 1	19H00 DUMBBELLS 45' / ESTÚDIO 1	19H00 STEP 45' / ESTÚDIO 1	19H00 BODY JUMP 45' / ESTÚDIO 1	19H00 COMBAT 45' / ESTÚDIO 1		
		19H00 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	19H00 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	19H00 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	19H00 CROSS 60' / ESTÚDIO 3		
	19H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3						
		19H15 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2	19H15 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2		19H15 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2		
	19H30 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2			19H30 SPINNING 60' / ESTÚDIO 2			
	19H45 ABS 10'	19H45 ABS 10'	19H45 ABS 10'	19H45 ABS 10'	19H45 ABS 10'		
	20H00 PILATES 60' / ESTÚDIO 1		20H00 BODY WEIGHT 60' / ESTÚDIO 1	20H00 DUMBBELLS 60' / ESTÚDIO 1	20H00 PILATES 60' / ESTÚDIO 1		
	20H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	20H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	20H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	20H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3	20H15 CROSS 60' / ESTÚDIO 3		
20H30 CIRCUIT 10'	20H30 ABS 10'	20H30 CIRCUIT 10'	20H30 FUNCIONAL 10'	20H30 CIRCUIT 10'			
	20H50 ZUMBA 60' / ESTÚDIO 1		20H50 ZUMBA 60' / ESTÚDIO 1				
21H45 ABS 10'	21H45 FUNCIONAL 10'	21H45 GAP 10'	21H45 CIRCUIT 10'	21H45 ABS 10'			

ESTÚDIO 1 - SALA MULTIUSOS ; ESTÚDIO 2 - SALA DE SPINNING ; ESTÚDIO 3 - SALA DE CROSS TRAINING