

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07H30	07H30		07H30	07H30		
WOD	CYCLING		TREINO FUNCIONAL	CYCLING		
10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	10H00
TOTAL CONDICIONAMENTO	PILATES	POWER	WOD	CYCLING	CYCLING	WOD
12H45	12H45	12H45	12H45		10H30	10H30
CORE 15'	POWER	WOD	CORE 15'		OXIGENO	YOGA
				15H30	15H30	
				WOD	HIIT	
18H30	18H30	18H00	18H30	18H30		
POWER	UBOUND	CROSS	CYCLING	CIRCUIT TRAINING		
	19H00	18H30	18H45			
	CYCLING	KIMAX	PILATES			
19H30	19H30	19H00	19H45	19H00		
CYCLING	YOGA	CYCLING	GAP	CYCLING		
20H00	20H00	19H30	20H00			
FATBURN	CROSS	POWER	CROSS			

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

BOX



@lux.health.club

facebook.com/LuxHC

960 157 737

geral@luxhealthclub.com

www.luxhealthclub.com