

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07h45 HIIT 30'		07H45 GAP 30'		07H45 HIIT + CORE 30'	
	10H00 ABS 15'			10H00 POWER	
10H30 GYMSTICK	10H30 GAP	10H30 CYCLING	10H30 GAP 15'		10H30 CYCLING
					11H30 OXIGENO
12H15 GAP 15'	12H15 HIIT 15'	12H15 ABS 15'	12H15 HIIT 15'	12H15 ABS 15'	
12H45 PILATES		12H45 GAP		12H45 CIRCUIT TRAINING	
	17H00 ABS 15'	17H00 ABS 15'			
17H30 ABS 15'	17H30 GAP		17H30 GYMSTICK	18H00 ABS 15'	17H30 HIIT + CORE 30'
18H30 YOGA	18H30 PILATES	18H30 GAP	18H30 OXIGENO	18H30 FATOR F	
18H30 CYCLING		18H30 CYCLING			
	19H00 HIIT 15'	19H00 HIIT 15'			
19H30 POWER	19H30 CYCLING	19H30 CIRCUIT TRAINING	19H30 RACEWALK	19H30 KARATÉ	
				19H30 CYCLING	
20H00 ABS 15'	20H00 HIIT 15'		20H00 HIIT 15'		

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

BOX