

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07H30 CYCLING | | 07H30 POWER | |
| 10H00 ABS 20' | 10H00 ABS 20' | 10H00 HIIT 20' | |
| 10H30 PILATES | 10H30 GAP | 10H30 CYCLING | 10H30 GAP 20' |
| 12H15 GAP 20' | 12H15 GAP 20' | 12H15 HIIT 20' | 12H15 HIIT 20' |
| 12H45 CYCLING | 12H45 PILATES | | 12H45 RACEWALK |
| 17H30 ABS 20' | 17H30 HIIT 20' | 17H30 ABS 20' | 17H30 GAP 20' |
| | | 18H30 GAP | |
| 18H30 MEGAZUMBA | 18H30 PILATES | 18H30 CYCLING | 18H30 HYPER C |
| 19H00 CYCLING | 19H30 GAP | | |
| 19H30 UBOUND | 19H30 CYCLING | 19h30 POWER | 19H30 HIIT |
| | 20H00 HIIT 20' | | |

ESTUDIO 1 **ESTUDIO 2** **BOX**

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07H30 CYCLING | | 07H30 POWER | |
| 10H00 ABS 20' | 10H00 ABS 20' | 10H00 HIIT 20' | |
| 10H30 PILATES | 10H30 GAP | 10H30 CYCLING | 10H30 GAP 20' |
| 12H15 GAP 20' | 12H15 GAP 20' | 12H15 HIIT 20' | 12H15 HIIT 20' |
| 12H45 CYCLING | 12H45 PILATES | | 12H45 RACEWALK |
| 17H30 ABS 20' | 17H30 HIIT 20' | 17H30 ABS 20' | 17H30 GAP 20' |
| | | 18H30 GAP | |
| 18H30 MEGAZUMBA | 18H30 PILATES | 18H30 CYCLING | 18H30 HYPER C |
| 19H00 CYCLING | 19H30 GAP | | |
| 19H30 UBOUND | 19H30 CYCLING | 19h30 POWER | 19H30 HIIT |
| | 20H00 HIIT 20' | | |

ESTUDIO 1 **ESTUDIO 2** **BOX**

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA |
|---------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 07H30 CYCLING | | 07H30 POWER | |
| 10H00 ABS 20' | 10H00 ABS 20' | 10H00 HIIT 20' | |
| 10H30 PILATES | 10H30 GAP | 10H30 CYCLING | 10H30 GAP 20' |
| 12H15 GAP 20' | 12H15 GAP 20' | 12H15 HIIT 20' | 12H15 HIIT 20' |
| 12H45 CYCLING | 12H45 PILATES | | 12H45 RACEWALK |
| 17H30 ABS 20' | 17H30 HIIT 20' | 17H30 ABS 20' | 17H30 GAP 20' |
| | | 18H30 GAP | |
| 18H30 MEGAZUMBA | 18H30 PILATES | 18H30 CYCLING | 18H30 HYPER C |
| 19H00 CYCLING | 19H30 GAP | | |
| 19H30 UBOUND | 19H30 CYCLING | 19h30 POWER | 19H30 HIIT |
| | 20H00 HIIT 20' | | |

ESTUDIO 1 **ESTUDIO 2** **BOX**

SEXTA **SÁBADO** **INFORMAÇÕES**

| | |
|----------------|------------------|
| 07H30 | |
| CYCLING | |
| | |
| | |
| 10H00 | 10H30 |
| POWER | MEGADANCE |
| | 10H30 |
| | CYCLING |
| 11H00 | |
| ABS 20' | |
| 12H15 | 11H30 |
| ABS 20' | PILATES |
| | |
| 12H45 | |
| GAP | |
| | |
| | 17H00 |
| | CROSS 20' |
| | 17H30 |
| | ABS 20' |
| 18H00 | |
| ABS 20' | |
| 18H30 | |
| FATOR F | |
| | |
| 19H30 | |
| CYCLING | |
| 19H30 | |
| KARATE | |

ESTUDIO 1 **SEGURO:**
ESTUDIO 2
BOX **MENSALIDADE:**

SEXTA **SÁBADO** **INFORMAÇÕES**

| | |
|----------------|------------------|
| 07H30 | |
| CYCLING | |
| | |
| | |
| 10H00 | 10H30 |
| POWER | MEGADANCE |
| | 10H30 |
| | CYCLING |
| 11H00 | |
| ABS 20' | |
| 12H15 | 11H30 |
| ABS 20' | PILATES |
| | |
| 12H45 | |
| GAP | |
| | |
| | 17H00 |
| | CROSS 20' |
| | 17H30 |
| | ABS 20' |
| 18H00 | |
| ABS 20' | |
| 18H30 | |
| FATOR F | |
| | |
| 19H30 | |
| CYCLING | |
| 19H30 | |
| KARATE | |

ESTUDIO 1 **SEGURO:**
ESTUDIO 2
BOX **MENSALIDADE:**

SEXTA **SÁBADO** **INFORMAÇÕES**

| | |
|----------------|------------------|
| 07H30 | |
| CYCLING | |
| | |
| | |
| 10H00 | 10H30 |
| POWER | MEGADANCE |
| | 10H30 |
| | CYCLING |
| 11H00 | |
| ABS 20' | |
| 12H15 | 11H30 |
| ABS 20' | PILATES |
| | |
| 12H45 | |
| GAP | |
| | |
| | 17H00 |
| | CROSS 20' |
| | 17H30 |
| | ABS 20' |
| 18H00 | |
| ABS 20' | |
| 18H30 | |
| FATOR F | |
| | |
| 19H30 | |
| CYCLING | |
| 19H30 | |
| KARATE | |

ESTUDIO 1 **SEGURO:**
ESTUDIO 2
BOX **MENSALIDADE:**