

**SEGUNDA**

**TERÇA**

**QUARTA**

**QUINTA**

**SEXTA**

**SÁBADO**

**DOMINGO**

07H30

07H30

07H30

**CROSS F**

**HIIT 30'**

**ABS 25'**

10H00

**PILATES**

10H00

**CYCLING**

10H30

**TRX**

10H30

**CROSS F**

10H30

**ABS 25'**

10H30

**CROSS F**

11H00

**YOGA**

11H00

**ABS 15'**

12H45

**POWER CARDIO**

12H45

**FAT BURNER**

12H45

**TOTAL  
CONDICIONAMENTO**

12H45

**CYCLING**

12H45

**PILATES**

15H00

**ABS 25'**

15H00

**HIIT 30'**

15H30

**TRX 15'**

18H30

**UBOUND**

18H45

**HIIT**

18H30

**POWER**

18H30

**GAP**

19H00

**PILATES**

19H30

**CARDIO STEP**

19H30

**FUNCIONAL  
CORE**

19H30

**KIMAX**

19H30

**CYCLING**

19H30

**CYCLING**

19H30

**CYCLING**

20H30

**PILATES**

20H10

**MEGAZUMBA**

20H30

**YOGA**

**ESTUDIO 1**

**ESTUDIO 2**

**BOX**



@lux.health.club

facebook.com/LuxHC

924 353 563

geral@luxhealthclub.com

www.luxhealthclub.com