

<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>	<b>SÁBADO</b>
07H30 <b>HIIT 30'</b>		07H30 <b>GAP 30'</b>		07H30 <b>HIIT + CORE 30'</b>	
10H00 <b>ABS 15'</b>	10H00 <b>CROSS 20'</b>	10H00 <b>HIIT 15'</b>		10H00 <b>POWER</b>	
10H30 <b>GYMSTICK</b>	10H30 <b>GAP</b>	10H30 <b>CYCLING</b>	10H30 <b>HIIT 15'</b>		10H30 <b>CYCLING</b>
					11H30 <b>OXIGENO</b>
12H15 <b>GAP 15'</b>	12H15 <b>HIIT 15'</b>	12H15 <b>ABS 15'</b>	12H15 <b>HIIT 15'</b>	12H15 <b>ABS 15'</b>	
12H45 <b>PILATES</b>		12H45 <b>GAP</b>		12H45 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	
	17H00 <b>ABS 15'</b>	17H00 <b>ABS 15'</b>			17H30 <b>X55</b>
17H30 <b>STEP 20'</b>	17H30 <b>GAP</b>		17H30 <b>GYMSTICK</b>	18H00 <b>ABS 15'</b>	
18H30 <b>YOGA</b>	18H30 <b>PILATES</b>	18H30 <b>GAP</b>	18H30 <b>OXIGENO</b>	18H30 <b>FATOR F</b>	
18H30 <b>CYCLING</b>		19H15 <b>CYCLING</b>			
	19H00 <b>HIIT 15'</b>	19H00 <b>HIIT 15'</b>			
19H30 <b>POWER</b>	19H30 <b>CYCLING</b>	19H30 <b>CIRCUIT TRAINING</b>	19H30 <b>RACEWALK</b>	19H30 <b>KARATÉ</b>	
				19H30 <b>CYCLING</b>	
20H15 <b>X55 30'</b>	20H15 <b>HIIT 15'</b>	20H15 <b>GAP 15'</b>	20H15 <b>HIIT 30'</b>		

**NOVAS AULAS**

**ESTUDIO 1**

**ESTUDIO 2**

**BOX**