SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07H45 HIIT 30’		07H45 GAP 30’		07H45 HIIT 30’	
10H00 ABS 15’	10H00 ABS 15’	10H00 HIIT 15’		10H00 POWER	
	10H30 GAP	10H30 CYCLING	10H30 GAP 15’		10H30 CYCLING
10H30 GYMSTICK				11H00 ABS 15’	
					11H30 OXIGÉNIO
12H15 GAP 15’	12H15 GAP 15’	12H15 HIIT 15’	12H15 HIIT 15’	12H15 ABS 15’	
12H45 PILATES			12H45 FATOR F	12H45 GAP	
17H30 ABS 15’	17H30 GAP	17H30 ABS 15’	17H30 GYMSTICK		
		18H30 GAP		18H00 ABS 15’	
18H30 ZUMBA	18H30 PILATES	18H30 CYCLING	18H30 HIPER C	18H30 FATOR F	
18H30 CYCLING					
	19H30 CYCLING		19H30 HIIT	19H30 CYCLING	
19H30 POWER	20H00 HIIT 15’	19h30 CIRCUIT TRAINING		19H30 KARATE KIDS	

ESTUDIO 1 ESTUDIO 2 BOX

@lux.health.club
facebook.com/LuxHC
925 989 419
geral@luxhealthclub.com
www.luxhealthclub.com