

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
	07H30 CYCLING			07H30 CYCLING		
10H00 TOTAL CONDICIONAMENTO	10H00 PILATES	10H00 POWER	10H00 GAP	10H00 CYCLING	10H00 CYCLING	10H00 CROSS F
	12H45 POWER CARDIO			12H45 CIRCUIT TRAINING 30'	10H30 OXIGENO	10H00 YOGA
15H30 CIRCUIT TRAINING 30'		15H30 ABS 20'		15H30 WOD	16H00 GAP	
18H30 POWER	18H30 UBOUND	18H00 CROSS F	18H45 PILATES	18H30 ELEVEN+HYPER C		
	19H00 CYCLING	18H30 KIMAX	19H00 CYCLING			
19H30 CYCLING	19H30 YOGA	19H00 CYCLING	19H45 GAP	19H00 CYCLING		
20H00 FAT BURN	20H00 CROSS F	19H30 POWER	20H00 CROSS F	19H30 ZUMBA		

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