

| 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