

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07H30	07H30	07H30	07H30	07H30		
CROSS T. 20'	CYCLING	TRX	GROSS TRAINING	CYCLING		
09H30	09H00	09H30	09H30	09H30	09H30	
HIDROGINÁSTICA	HIDROBIKE	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO BÉBÉS	
10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	10H00	
YOGA	ABS 20'	PILATES	CROSS T. 20'	PILATES	NATAÇÃO A1	
12H45	12H45	12H45	12H45	12H45	10H00	10H15
CYCLING	POWER	PILATES	TCV	TOTAL CONDICIONAMENTO	CYCLING	HIDROGINÁSTICA
					10H00	10H30
					PILATES	YOGA
	15H00	15H30	15H00		10H30	11H30
	HIDROTERAPIA	YOGA	HIDROTERAPIA		NATAÇÃO A2	HIIT
18H00	17H00	18H00	17H00		11H00	
NATAÇÃO A1	NATAÇÃO C	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO C		PILATES	
18H30	18H00	18H30	18H00	17H30	11H15	
NATAÇÃO A2	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A2	NATAÇÃO A1	ESCOLA NATAÇÃO	NATAÇÃO B	
18H40	19H00	18H40	18H30	18H30	16H00	
GAP	YOGA	GAP	NATAÇÃO A2	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO BÉBÉS	
19H00	19H00	19H15	18H40	18H40	16H30	
CYCLING	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO B	MEGADANCE	PILATES	NATAÇÃO A1	
19H15	19H00	19H30	19H00		17H15	
NATAÇÃO B	POWER	CYCLING	TRX		NATAÇÃO A2	
19H40	20H15	19H45	19H15			
PILATES	YOGA	KIMAX	NATAÇÃO B			
20H00	20H00	20H00	19H30			
HIDROGINÁSTICA	ESCOLA NATAÇÃO	HIDROGINÁSTICA	OXIGENO			

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

BOX

PISCINA



@lux.health.club

facebook.com/LuxHC

963 711 985

geral@luxhealthclub.com

www.luxhealthclub.com