

AULAS DE GRUPO

GRIJÓ



SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07h30	07h30	07h30	07h30	07h30	
CARDIO FIT	TOTAL CONDICIONAMENTO	HIIT	ABS	FAT BURN	
10h00	10h00	10h00	10h00	10h00	10h00
PILATES	GAP	TRX	CROSS TRAINING	TRX	CYCLING
					10h30
					ABS
					11h00
					YOGA
12h45	12h45	12h45	12h45	12h45	
POWER CARDIO	FAT BURNER	TOTAL CONDICIONAMENTO	CYCLING	OXIGENO	
15h00	15h00	15h00	15h00	15h00	
ABS	FAT BURN	TRX	CROSS TRAINING	CORE	
17h30	17h30	17h30	17h30	17h30	
FAT BURN	CROSS TRAINING	CORE	TRX	ABS	
	18h00				
	BUMBUM BRASIL				
18h30	18h30	18h30	18h30	18h30	
UBOUND	PILATES	GAP	POWER	FATOR F	
	19h15				
	ZUMBA				
19h30		19h30	19h30	19h30	
CARDIO STEP		HIIT	KIMAX	CYCLING	
		19h45			
		CYCLING			
	20h15				
	CYCLING				
20h30			20h30		
PILATES			PILATES		