

# AULAS DE GRUPO

## GRIJÓ



| SEGUNDA      | TERÇA                 | QUARTA                | QUINTA         | SEXTA              | SÁBADO  |
|--------------|-----------------------|-----------------------|----------------|--------------------|---------|
| 07h30        | 07h30                 | 07h30                 | 07h30          | 07h30              |         |
| CARDIO FIT   | TOTAL CONDICIONAMENTO | HIIT                  | CYCLING        | FAT BURN           |         |
| 10h00        | 10h00                 | 10h00                 | 08h30          | 10h00              | 10h00   |
| PILATES      | GAP                   | TRX                   | ABS            | TRX                | CYCLING |
|              |                       |                       | 10h00          |                    | 10h30   |
|              |                       |                       | GAP            |                    | ABS     |
|              |                       |                       |                |                    | 11h00   |
|              |                       |                       |                |                    | PILATES |
| 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                  | PILATES        | ABS                |         |
|              | 18h00                 |                       | 17h30          |                    |         |
|              | BUMBUM BRASIL         |                       | TRX            |                    |         |
| 18h30        | 18h30                 | 18h30                 | 18h30          | 18h30              |         |
| UBOUND       | PILATES               | GAP                   | POWER          | FATOR F            |         |
|              | 19h15                 |                       |                |                    |         |
|              | ZUMBA                 |                       |                |                    |         |
| 19h30        |                       | 19h30                 | 19h30          | 19h30              |         |
| CARDIO STEP  |                       | CROSS                 | KIMAX          | CYCLING            |         |
|              |                       | 19h45                 |                |                    |         |
|              |                       | CYCLING               |                |                    |         |
|              | 20h15                 |                       |                |                    |         |
|              | CYCLING               |                       |                |                    |         |
| 20h30        |                       | 20h40                 | 20h30          | 20h30              |         |
| PILATES      |                       | YOGA                  | PILATES        | CIRCUITO FUNCIONAL |         |