

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07H30 HIIT 30'		07H30 GAP 30'		07H30 HIIT + CORE 30'	
10H00 ABS 15'	10H00 CROSS 20'	10H00 HIIT 15'	10H00 GAP 20'	10H00 FATOR F.	
10H30 GYMSTICK	10H30 RACEWALKER	10H30 CYCLING			10H30 CYCLING
12H15 GAP 15'					11H30 PILATES
	12H15 HIIT 15'	12H15 ABS 15'	12H15 HIIT 15'	12H15 ABS 15'	
12H45 PILATES		12H45 GAP		12H45 CIRCUIT TRAINING	
	17H00 ABS 15'	17H00 ABS 15'			
17H30 STEP 20'	17H30 GAP	18H30 GAP	17H30 GYMSTICK	18H00 ABS 15'	
18H30 CYCLING	18H30 OXIGENO	19H00 HIIT 15'	18H30 OXIGENO	18H30 FATOR F	
18H30 YOGA	19H00 HIIT 15'	19H30 RACEWALKER		19H30 CYCLING	
19H30 POWER	19H30 CYCLING	19H30 CYCLING	19H30 UBOUND 30' + ABS	19H30 KARATÉ KIDS	
20H15 X55 30'	20H15 HIIT 15'	20H15 GAP 15'	20H15 HIIT 30'		

NOVASAULAS

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

BOX



@lux.health.club

facebook.com/LuxHC

925 989 419

geral@luxhealthclub.com

www.luxhealthclub.com