

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07H30	07H30	07H30	07H30	07H30	09H30	10H15
CROSS FIT	CYCLING	TRX	CROSS TRAINING	CYCLING	NATAÇÃO BÉBÉS	HIDROGINÁSTICA
09H30	10H15	09H30	09H30	09H30	10H00	10H30
HIDROGINÁSTICA	HIDROTERAPIA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO A1	YOGA
10H00	12H45	10H00	12H45	10H00	10H00	11H30
YOGA	POWER	PILATES	TCV	PILATES	CYCLING	HIIT
12H45		12H45		12H45	10H00	
CYCLING		OXIGENO		TOTAL CONDICIONAMENTO	PILATES	
	15H00	15H30	15H00			
	HIDROTERAPIA	YOGA	HIDROTERAPIA			
	17H00	18H00	17H00	18H30	10H30	
	ESCOLA NAT.	NATAÇÃO A1	ESCOLA NAT.	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO A2	
18H00	18H00	18H30	18H00	18H40	11H00	
NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A1	NATAÇÃO A2	NATAÇÃO A1	PILATES	PILATES	
18H30	19H00	18H40	18H30		11H15	
NATAÇÃO A2	YOGA	GAP	NATAÇÃO A2		NATAÇÃO B	
18H40	19H00	19H15	18H40		16H00	
GAP	HIDROGINÁSTICA	NATAÇÃO B	MEGA DANZ		NATAÇÃO BÉBÉS	
19H00	19H00	19H30	19H00		16H30	
CYCLING	POWER	CYCLING	TRX		NATAÇÃO A1	
19H15	20H00	19H45	19H15		17H15	
NATAÇÃO B	ESCOLA NAT.	KIMAX	NATAÇÃO B		NATAÇÃO A2	
19H40	20H15	20H00	19H30			
PILATES	YOGA	HIDROGINÁSTICA	OXIGENO			
20H00		20H40	20H00			
HIDROGINÁSTICA		CROSS TRAINING	NATAÇÃO ADULTOS			

ESTUDIO 1

ESTUDIO 2

BOX

PISCINA



@lux.health.club

facebook.com/LuxHC

963 711 985

geral@luxhealthclub.com

www.luxhealthclub.com