




























































SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
06:00 ÀS 07:00 SL 1	 BOXE TRAINING	06:00 ÀS 07:00 SL 2	 BIKE CLASS III	06:00 ÀS 07:00 SL 1	 BOXE TRAINING	06:00 ÀS 07:00 SL 2	 BIKE CLASS III	18:30 ÀS 19:00 SL1	 BOXE TRAINING
07:00 ÀS 08:00 SL1	 Kangoo Jumps	07:00 ÀS 08:00 SL1	 Mat Pilates	07:00 ÀS 08:00 SL1	 JUMP	07:00 ÀS 08:00 SL1	 T.F.T	19:00 ÀS 20:00 SL2	 BIKE CLASS III
08:00 ÀS 09:00 SL1	 LOCAL TRAINING	08:00 ÀS 09:00 SL1	 STEP	08:00 ÀS 09:00 SL1	 LOCAL TRAINING	08:00 ÀS 09:00 SL1	 STEP	20:00 ÀS 20:30 SL1	ALONGAMENTO
14:00 ÀS 14:45 SL2	 BIKE CLASS II	14:00 ÀS 14:45 SL1	 LOCAL TRAINING	14:00 ÀS 14:45 SL2	 BIKE CLASS II	14:00 ÀS 14:45 SL1	 LOCAL TRAINING	SÁBADO	
14:45 ÀS 15:30 SL1	 BOXE TRAINING	14:45 ÀS 15:30 SL1	 STEP	14:45 ÀS 15:30 SL1	 Kangoo Jumps	14:45 ÀS 15:30 SL1	 STEP	09:00 ÀS 09:45 SL 1	 JUMP OU  BOXE TRAINING
15:30 ÀS 16:00 SL1	ALONGAMENTO	15:30 ÀS 16:00 SL1	 ABS ABDOMINAIS	15:30 ÀS 16:00 SL1	ALONGAMENTO	15:30 ÀS 16:00 SL1	 ABS ABDOMINAIS		
17:30 ÀS 18:00 SL1	 ABS ABDOMINAIS	17:30 ÀS 18:00 SL2	 BIKE CLASS I	17:30 ÀS 18:00 SL1	 ABS ABDOMINAIS	17:30 ÀS 18:00 SL2	 BIKE CLASS I	09:45 ÀS 10:00 SL1	 POWERABS ABDOMINAIS
18:00 ÀS 18:30 SL1	 STEP	18:00 ÀS 18:30 SL1	 GLÚTEOS	18:00 ÀS 18:30 SL1	 STEP	18:00 ÀS 18:30 SL1	 GLÚTEOS	10:00 ÀS 11:00 SL2	 BIKE CLASS III
18:30 ÀS 19:30 SL2	 BIKE CLASS III	18:30 ÀS 19:30 SL1	 Kangoo Jumps	18:30 ÀS 19:30 SL2	 BIKE CLASS III	18:30 ÀS 19:30 SL1	 JUMP	AS MELHORES AULAS DA CIDADE ! ABERTA DE 2ª à 6ª das 06:00 às 23:00 hs. e Sáb. e Dom. das 09:00 às 16:00 hs. ESTACIONAMENTO GRÁTIS ! 	
18:30 ÀS 19:00 SL1	ALONGAMENTO	18:30 ÀS 19:30 SL2	 BIKE CLASS III	18:30 ÀS 19:00 SL1	ALONGAMENTO	18:30 ÀS 19:30 SL2	 BIKE CLASS III		
19:00 ÀS 19:30 SL1	 ABS ABDOMINAIS	19:30 ÀS 20:30 SL1	 Mat Pilates	19:00 ÀS 19:30 SL1	 ABS ABDOMINAIS	19:30 ÀS 20:30 SL1	 Mat Pilates		
19:30 ÀS 20:30 SL2	 BIKE CLASS III	19:30 ÀS 20:30 SL2	 BIKE CLASS III	19:30 ÀS 20:30 SL2	 BIKE CLASS III	19:30 ÀS 20:30 SL2	 BIKE CLASS III		
19:30 ÀS 20:30 SL1	 BOXE TRAINING	20:30 ÀS 21:30 SL2	 BIKE CLASS III	19:30 ÀS 20:30 SL1	 BOXE TRAINING	20:30 ÀS 21:30 SL2	 BIKE CLASS III		
20:30 ÀS 21:30 SL1	 LOCAL TRAINING	20:30 ÀS 21:10 SL1	G A P	20:30 ÀS 21:30 SL1	 LOCAL TRAINING	20:30 ÀS 21:10 SL1	G A P		
ATENÇÃO : AS AULAS SIMULTÂNEAS ESTÃO MARCADAS COM A MESMA COR !		21:10 ÀS 22:00 SL1	 RITMOS			21:10 ÀS 22:00 SL1	 RITMOS		