

# QUADRO DE HORÁRIOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Along.	GAP	Bike	Abd.	Along.
07:30	Pump			Bike	Pump
07:45		Along.	Along.		
08:10	Step Dance				
08:15		Pilates	Step Dance	Pilates	Ritmos
08:40	Abd.				
09:00	Zumba		Zumba	Power Local	Along.
09:15		Jump			
09:30				Along.	
14:00	Jump	Step Dance	Circuito	Pump	Bike
14:30	Abd.	Pump			
14:45			Abd.	Local Carioca	Circuito
15:00	T.Funcional	Ritmos			
15:15			Bike	Zumba	
15:30					Abd.
15:45	Along.		Pilates		
16:00					Along.
16:45			Along.		
18:30	Zumba				
19:00	T.Funcional	Bike	Step	Zumba	
19:30			Local		Intensity
19:45		Local			
20:00	Bike			Abd.	
20:15		Zumba	Zumba		
20:30	Step				
20:45				Jump	
21:00	Pilates	Jump	Pilates		

\* As aulas poderão mudar sem aviso prévio

	AULAS AERÓBIAS
	AULAS LOCALIZADAS
	AULAS DE FLEXIBILIDADE, POSTURA E FORÇA.
	AULAS DE DANÇA
	AULAS DE FORÇA RESISTÊNCIA E EQUILÍBRIO