

QUADRO DE HORÁRIOS

| | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|--------------|-------------|---------|---------------|-------------|---------------|
| MANHÃ | | | | | |
| 07:00 | Along. | GAP | Bike | Abd. | Along. |
| 07:30 | | | | Bike | Pump |
| 07:40 | Pump | | | | |
| 07:45 | | Along. | Along. | | |
| 08:15 | | Pilates | Pilates Inic. | Pilates | Local Carioca |
| 08:30 | Abd. | | | | |
| 09:00 | Zumba | | Zumba | Power Local | Along. |
| 09:15 | | Jump | | | |
| 09:30 | | | | Along. | |
| TARDE | | | | | |
| 14:00 | Jump | Step | | T.Funcional | |
| 14:30 | Abd. | Ritmos | | Zumba | |
| 14:45 | | | | | |
| 15:00 | T.Funcional | | Circuito | | Bike |
| 15:15 | | Abd. | | | |
| 15:30 | | | | Along. | |
| 15:45 | Along. | | Abd. | | Circuito |
| 16:15 | | | Bike | | |
| 16:30 | | | | | Abd. |
| 16:45 | | | Pilates | | Along. |
| 17:45 | | | Along. | | |
| NOITE | | | | | |
| 18:30 | Zumba | | | | |
| 19:00 | | Bike | Step | Zumba | |
| 19:15 | T.Funcional | | | | |
| 19:30 | | | Local | | Intensity |
| 19:50 | | Glúteos | | | |
| 20:00 | Bike | | | Abd. | |
| 20:15 | | | Zumba | | |
| 20:20 | | Zumba | | | |
| 20:30 | Step | | | | |
| 20:45 | | | | Bike | |
| 21:00 | Pilates | | Pilates | | |
| 21:10 | | Pilates | | | |

vão mudar sem aviso prévio

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