MAPA DE AULAS 2026 - 2027

SEGUNDA

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym
07:00 - 08:00			TREINO FUNCIONAL 7,30 45'		JIU-JITSU 3 7,30 60'						
09:00 - 10:00					JIU-JITSU 4 08.30 60'				YOGA 3 9,30 60'		
10:00 - 11:00	BODY STEP 10,00 60'										
11:00 - 12:00	Zumba 11,00 45'	SCHWINN CYCLING 11.00 45'									
12:00 - 13:00	BODY PUMP 12.45 60'		TREINO FUNCIONAL 12.45 45'								
15:00 - 16:00											
17:00 - 18:00	LOCALIZADA 17.30 45'					M&D Baby 17.15 45'					
18:00 - 19:00	JUMP 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18.45 45´		PILATES COM APARELHOS 14 18.00 60'	JIU-JITSU KIDS 1 18,30 60'	M&D Baby 18.15 45'		PILATES COM APARELHOS 23 18.30 60'	YOGA 1 18,30 60'		Kids Crew / Hip Hop Move 3 18.15 60'
19:00 - 20:00	BODY BALANCE 19,30 60'	SCHWINN CYCLING 19,50 45´		PILATES COM APARELHOS 15 19.00 60'	TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 1 19,30 60'			YOGA 2 19,30 60'		SG Select 19.15 75'
20:00 - 21:00				PILATES COM APARELHOS 21 20.00 60'	KICK BOXING 20,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 2 20,30 60'					

TERÇA

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym
07:00 - 08:00		SCHWINN CYCLING 07.15 45'		PILATES COM APARELHOS 31 7.30 60'							
09:00 - 10:00	STRETCHING 10,00 30'			PILATES COM APARELHOS 3 9,00 60'					PILATES 9 9,00 50'		
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10.30 45'								PILATES 2 10,30 50'		
11:00 - 12:00											
12:00 - 13:00	LOCALIZADA 12.45 45'	SCHWINN CYCLING 12.45 45'		PILATES COM APARELHOS 6 12.45 60'			PILATES 3 12.45 50'				
15:00 - 16:00											
17:00 - 18:00	GAP4life 18.00 30'			PILATES COM APARELHOS 1 17.30 60'					PILATES 1 17,30 50'		
18:00 - 19:00	BODY ATTACK 18,30 60´	SCHWINN CYCLING 18.45 45´	TREINO FUNCIONAL 18.45 45'	PILATES COM APARELHOS 24 18.30 60'	JIU-JITSU KIDS 2 18,30 60'	KARATÉ KIDS 18,45 50'			PILATES 4 18,45 50'		M&D II 18.15 60'
19:00 - 20:00	BODY PUMP 19.45 60'				JIU-JITSU 1 19.30 60'		PILATES 5 19,40 50'		PILATES 14 19,40 50'		TBO / TDT 19,15 75'
20:00 - 21:00											

Quarta

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym
07:00 - 08:00			TREINO FUNCIONAL 07.15 45'	PILATES COM APARELHOS 32 7.30 60'	JIU-JITSU 3 7,30 60'						
09:00 - 10:00					JIU-JITSU 4 08.30 60'		YOGA 3 9,30 60'		PILATES 11 8.45 50'		
10:00 - 11:00	BODY ATTACK 10.00 60´						PILATES 6 10,30 50'		PILATES 13 10,30 50'		
11:00 - 12:00	STRETCHING 11.00 30' BODY BALANCE 11.30 60'		TREINO FUNCIONAL 11.00 45'	PILATES COM APARELHOS 25 11.00 60'							
12:00 - 13:00	BODY PUMP 12.45 60'		TREINO FUNCIONAL 12.45 45'	PILATES COM APARELHOS 2 12.45 60'					PILATES 10 12.45 50'		
15:00 - 16:00											
17:00 - 18:00	LOCALIZADA 17.30 45'					Saltitos e Pinotes 17.30 45'	PILATES 12 16.45 50'				
18:00 - 19:00	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18.45 45'		PILATES COM APARELHOS 16 18.00 60'		Saltitos e Pinotes 18.15 45'	PILATES 7 18.30 50'		YOGA 1 18,30 60'		M&D I 18.15 60'
19:00 - 20:00	LOCALIZADA 19.30 45'			PILATES COM APARELHOS 17 19.00 60'	TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU 2 19.30 60'	PILATES 8 19,30 50'		YOGA 2 19,30 60'		St.DANCE / M&D Adv/ SG Select 19,15 60'
20:00 - 21:00				PILATES COM APARELHOS 22 20.00 60'	KICK BOXING 20,30 60'						

QUINTA

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym
07:00 - 08:00		SCHWINN CYCLING 07.15 45'		PILATES COM APARELHOS 8 07.45 60'							
09:00 - 10:00	JUMP 09.00 60'								PILATES 9 9,00 50'		
10:00 - 11:00	STRETCHING 10,00 30'								PILATES 2 10,30 50'		
11:00 - 12:00	LOCALIZADA 10.30 45'			PILATES COM APARELHOS 20 11.00 60'							
12:00 - 13:00	LOCALIZADA 12.45 45'	SCHWINN CYCLING 12.45 45'		PILATES COM APARELHOS 7 12.45 60'			PILATES 3 12.45 50'				
13:00- 14:00											
15:00 - 16:00											
17:00 - 18:00	GAP4life 18,00 30'			PILATES COM APARELHOS 18 17.30 60'					PILATES 1 17,30 50'		
18:00 - 19:00	BODY ATTACK 18.30 60´	SCHWINN CYCLING 18.45 45'	TREINO FUNCIONAL 18.45 45'	PILATES COM APARELHOS 26 18.30 60'	JIU-JITSU KIDS 2 18,30 60'	KARATÉ KIDS 18,45 50'			PILATES 4 18,45 50'	Kids Crew / Hip Hop Move 3 18.15 60'	M&D II 18.15 60'
19:00 - 20:00	BODY PUMP 19.45 60'	SCHWINN CYCLING 19,50 45´			JIU-JITSU 1 19.30 60'		PILATES 5 19,40 50'		PILATES 14 19,40 50'		TBO/TDT 19.15 75'
20:00 - 21:00											

SEXTA

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym
07:00 - 08:00	BODY PUMP 07.15 45'			PILATES COM APARELHOS 9 07.45 60'							
09:00 - 10:00	BODY STEP 9,00 60'			PILATES COM APARELHOS 27 9,00 60'					PILATES 11 8.45 50'		
10:00 - 11:00	BODY BALANCE 10,00 60'		TREINO FUNCIONAL 10,00 45'				PILATES 6 10,30 50'		PILATES 13 10,30 50'		
11:00 - 12:00		SCHWINN CYCLING 11,00 45'		PILATES COM APARELHOS 4 11.00 60'							
12:00 - 13:00	BODY STEP 12.45 45'		TREINO FUNCIONAL 12.45 45'	PILATES COM APARELHOS 5 12.00 60'					PILATES 10 12.45 50'		
13:00- 14:00				PILATES COM APARELHOS 10 13.00 60'							
15:00 - 16:00											
17:00 - 18:00	LOCALIZADA 17.45 45'			PILATES COM APARELHOS 19 17.30 60'			PILATES 12 16.45 50'				
18:00 - 19:00	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18.45 45'			JIU-JITSU KIDS 1 18,30 60'		PILATES 7 18.30 50'			Ballet 18.30 90'	M&D I 18.15 60'
19:00 - 20:00	BODY BALANCE 19.30 60'				JIU-JITSU 1e2 19.30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 1 19,30 60'	PILATES 8 19,30 50'			Hip Hop Teen 19,15 60'	St.DANCE / M&D Advanced 19,15 60'
20:00 - 21:00						JIU-JITSU JUVENIL 2 20,30 60'					SG Gold 20,30 60'

Sábado

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio C	Estúdio E	Estúdio D	StreetGym
07:00 - 08:00									
09:00 - 10:00			PILATES COM APARELHOS 11 9.00 60'			PILATES COM APARELHOS 28 9.00 60'			
10:00 - 11:00	BODY BALANCE 10.00 60'		PILATES COM APARELHOS 12 10.00 60'	TAEKWONDO KIDS 10.00 60'	Ginástica Rítmica 1 10.00 60'	PILATES COM APARELHOS 29 10.00 60'	Ballet 10.00 90'		Gin. S&A 10.00 50'
11:00 - 12:00		SCHWINN CYCLING 11.00 45'	PILATES COM APARELHOS 13 11.00 60'	TAEKWONDO 11,00 60'	Ginástica Rítmica 11,00 60'	PILATES COM APARELHOS 30 11.00 60'			Gin. S&A II 11.00 50'
12:00 - 13:00				KICK BOXING 12.00 60'					M&D Plus 12.00 50'
13:00- 14:00									
15:00 - 16:00				JIU-JITSU 2 16.00 60'					
17:00 - 18:00	BODY PUMP 17,15 60'								
18:00 - 19:00	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,15 45'							
19:00 - 20:00									
20:00 - 21:00									

Domingo

Hora	Ginásio 2	Ginásio 3
07:00 - 08:00		
09:00 - 10:00		
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10.15 45'	SCHWINN CYCLING 10.00 45'
11:00 - 12:00	LOCALIZADA 11.15 45'	
12:00 - 13:00		
13:00- 14:00		
15:00 - 16:00		
17:00 - 18:00		
18:00 - 19:00		
19:00 - 20:00		
20:00 - 21:00		