

MAPA DE AULAS 2025 - 2026																																
	SEGUNDA										TERÇA										Quarta											
	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym		
07:00 - 08:00	TREINO FUNCIONAL 7,30 45'				JIU-JITSU 3 7,30 60'							SCHWINN CYCLING 07,30 45'									TREINO FUNCIONAL 7,30 45'				JIU-JITSU 3 7,30 60'							
09:00 - 10:00					JIU-JITSU 4 08,30 60'						Stretching 10,00 30'			PILATES COM APARELHOS 3 9,00 60'				PILATES 9 9,00 50'							JIU-JITSU 4 08,30 60'			PILATES 11 8,45 50'				
10:00 - 11:00	BODY STEP 10,00 60'								PILATES 13 10,00 50'		LOCALIZADA 10,30 45'							PILATES 2 10,30 50'			BODY ATTACK 10,00 60'						PILATES 6 10,30 50'					
11:00 - 12:00	Zumba 11,00 45'	SCHWINN CYCLING 11,00 45'									BODY ATTACK 11,15 30'										BODY BALANCE 11,00 60'		TREINO FUNCIONAL 11,00 45'									
12:00 - 13:00	BODY PUMP 12,45 60'			TREINO FUNCIONAL 12,45 45'							LOCALIZADA 12,45 45'	SCHWINN CYCLING 12,45 45'		PILATES COM APARELHOS 6 12,45 60'				PILATES 3 12,45 50'			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'									M&D Baby 17,15 45'						GAP4life 18,00 30'					PILATES COM APARELHOS 1 17,30 60'				PILATES 1 17,30 50'		LOCALIZADA 17,30 45'			Saltitos e Pinotes 17,30 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'		YOGA 1 18,30 60'		Acrodance 18,15 60'	BODY ATTACK 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'	TREINO FUNCIONAL 18,45 45'		JIU-JITSU KIDS 2 18,30 60'	KARATÉ KIDS 18,45 50'			PILATES 4 18,45 50'	Hip Hop Kids 18,15 60'	M&D II / Gin. S&A II / Gin. S&A III 18,15 60'		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'	Ballet Criativo 18,15 60'	M&D I 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'		TBO/TDT 19,15 60'	BODY PUMP 19,45 60'				JIU-JITSU 1 19,30 60'		PILATES 5 19,40 50'			TBO / TDT 19,15 60'	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'	Hip Hop Teen 19,15 60'	St.DANCE / M&D Advanced 19,15 60'		
20:00 - 21:00				PILATES COM APARELHOS 21 20,00 60'	KICK BOXING 20,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 2 20,30 60'				MegaCrew/Varsity 3 20,15 75'									Varsity 2 20,15 75'			Varsity 1 20,15 75'				PILATES COM APARELHOS 22 20,00 60'	KICK BOXING 20,30 60'				MegaCrew/Varsity 3 20,15 75'	
	QUINTA										SEXTA										Sábado										Domingo	
	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio D	Estúdio E	StreetGym	Ginásio 2	Ginásio 3		
07:00 - 08:00		SCHWINN CYCLING 07,30 45'		PILATES COM APARELHOS 8 07,45 60'							BODY PUMP 7,30 45'			PILATES COM APARELHOS 9 07,45 60'																		
09:00 - 10:00	Stretching 09,30 30'										BODY STEP 9,00 60'								PILATES 11 8,45 50'				PILATES COM APARELHOS 11 10,00 60'				Ballet Criativo 9,00 60'					
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10,00 45'										BODY BALANCE 10,00 60'		TREINO FUNCIONAL 10,00 45'					PILATES 6 10,30 50'				BODY BALANCE 10,00 60'		PILATES COM APARELHOS 12 11,00 60'	TAEKWONDO KIDS 10,00 60'	Ginástica Rítmica 1 10,00 60'	Ballet 10,00 90'		Gin. S&A 10,00 50'		SCHWINN CYCLING 10,00 45'	
11:00 - 12:00	JUMP 10,45 60'			PILATES COM APARELHOS 20 11,00 60'								SCHWINN CYCLING 11,00 45'		PILATES COM APARELHOS 4 11,00 60'									SCHWINN CYCLING 11,00 45'	PILATES COM APARELHOS 13 12,00 60'	KICK BOXING/TAEKWONDO 11,00 60'	Ginástica Rítmica 2 11,00 60'	Dança Contemp. 11,45 90'		Gin. S&A II 11,00 50'	LOCALIZADA 11,15 45'		
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'		BODY STEP 12,45 45'		TREINO FUNCIONAL 12,45 45'	PILATES COM APARELHOS 5 12,00 60'				PILATES 10 12,45 50'										M&D Plus 12,00 50'				
13:00 - 14:00														PILATES COM APARELHOS 10 13,00 60'																		
15:00 - 16:00																								JIU-JITSU 2 16,00 60'								
17:00 - 18:00	GAP4life 18,00 30'			PILATES COM APARELHOS 18 17,30 60'							PILATES 1 17,30 50'			PILATES COM APARELHOS 19 17,30 60'							BODY PUMP 17,15 60'											
18:00 - 19:00	BODY ATTACK 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'	TREINO FUNCIONAL 18,45 45'		JIU-JITSU KIDS 2 18,30 60'	KARATÉ KIDS 18,45 50'		PILATES 4 18,45 50'	Hip Hop Kids 18,15 60'	M&D II / Gin. S&A III 18,15 60'	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'			JIU-JITSU KIDS 1 18,30 60'		PILATES 7 18,30 50'				M&D I 18,15 60'	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,15 45'									
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'			TBO/TDT 19,15 60'	BODY BALANCE 19,30 60'			JIU-JITSU 1e2 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 1 19,30 60'	PILATES 8 19,30 50'	Ballet 20,00 90'	Hip Hop Teen 19,15 60'	St.DANCE / M&D Advanced 19,15 60'												
20:00 - 21:00								Varsity 2 20,15 75'			Varsity 1 20,15 75'					JIU-JITSU JUVENIL 2 20,30 60'		Dança Contemp. 20,00 90'														