

MAPA DE AULAS 2024 - 2025

	SEGUNDA										TERÇA										Quarta														
	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E					
07:00 - 08:00			TREINO FUNCIONAL 7,30 45'									SCHWINN CYCLING 07,30 45'											TREINO FUNCIONAL 7,30 45'												
09:00 - 10:00											Stretching 10,00 30'			PILATES COM APARELHOS 10,00 60'																					
10:00 - 11:00	BODY STEP 10,00 60'										LOCALIZADA 10,30 45'														BODY ATTACK 10,00 60'				PILATES 6 10,30 50'						
11:00 - 12:00	Zumba 11,00 45'	SCHWINN CYCLING 11,00 45'																							BODY BALANCE 11,00 60'		TREINO FUNCIONAL 11,00 50'								
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 12,45 60'											BODY PUMP 12,45 60'		TRX 12,45 45'	PILATES COM APARELHOS 12,45 60'							
15:00 - 16:00																																			
17:00 - 18:00	LOCALIZADA 17,30 45'													GAP4life 18,00 30'											LOCALIZADA 17,30 45'					Saltitos e Pinotes 17,30 45'					
18:00 - 19:00	JUMP 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'			JIU-JITSU KIDS 18,30 60'	M&D Baby 18,15 45'				YOGA 1 18,30 60'	M&D Advanced 18,15 60'	BODY ATTACK 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'	TREINO FUNCIONAL 18,45 45'		KARATÉ KIDS 18,45 50'									M&D II 18,30 60'	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'			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	BODY BALANCE 19,30 60'	SCHWINN CYCLING 19,50 45'			TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 19,30 60'			YOGA 2 19,30 60'	TBO/TDT 19,15 60'	BODY PUMP 19,45 60'			JIU-JITSU 19,30 60'											TBO/TDT 19,15 60'	LOCALIZADA 19,45 45'			TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU 2 19,30 60'	PILATES 8 19,30 50'	YOGA 2 19,30 60'	St.DANCE 19,15 60'		
20:00 - 21:00					KICK BOXING 20,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 2 20,30 60'																									KICK BOXING 20,30 60'				
	QUINTA										SEXTA										Sábado					Domingo									
	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio A	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio E	Ginásio 2	Ginásio 3			
07:00 - 08:00		SCHWINN CYCLING 07,30 45'		PILATES COM APARELHOS 07,45 60'									TREINO FUNCIONAL 7,30 45'	PILATES COM APARELHOS 07,45 60'																					
09:00 - 10:00	Stretching 09,30 30'																																		
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10,00 45'																																		
11:00 - 12:00	JUMP 10,45 60'																																		
12:00 - 13:00	LOCALIZADA 12,45 45'	SCHWINN CYCLING 12,45 45'		PILATES COM APARELHOS 12,45 60'																															
15:00 - 16:00																																			
17:00 - 18:00	GAP4life 18,00 30'																																		
18:00 - 19:00	BODY ATTACK 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'	TREINO FUNCIONAL 18,45 45'			KARATÉ KIDS 18,45 50'	PILATES 4 18,45 50'	M&D Advanced 18,15 60'		M&D II 18,30 60'	Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'			JIU-JITSU KIDS 18,30 60'											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 19,30 60'																														
20:00 - 21:00																																			