

MAPA DE AULAS 03 de SETEMBRO 2018 - 02 de JUNHO 2019



	Segunda										Terça						Quarta											
	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio E	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio B	Estúdio A	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Estúdio B	Estúdio E	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio A	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio C	Estúdio E	Estúdio D	Estúdio B
7.30				CROSS TRAINING 7.30 60'																			TREINO FUNCIONAL 7.30 50'					
8.00	STRETCHING 08.30 30'																						STRETCHING 08.30 30'					
9.00	BARRIGA KILLER 9.15 30'								YOGA 1 9.00 60'										YOGA 6 9.30 60'									YOGA 8 9.00 60'
10.00				CROSS TRAINING 10.00 60'							LOCALIZADA 10.00 45'											BODYSTEP 10.00 60'						
11.00																												
12.45	BOY PUMP 12.45 45'			TRX 12.45 45'					YOGA 2 12.45 60'																			
16.00																												
17.30	LOCALIZADA 17.30 45'																											
18.30		BOY JAM 18.30 60'								M&D Baby 18.15 45'																		
19.30	RITMOS 19.30 50'			CROSS TRAINING 19.30 60'	KICK BOXING 19.30 60'	TBO 19.00 45'			YOGA 4 19.30 60'																			
20.30				TRX 20.30 45'	TAEKWON-DO 20.45 60'				YOGA 5 21.15 60'																			

	Quinta										Sexta						Sábado						Domingo					
	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio B	Estúdio C	Estúdio D	Estúdio A	Estúdio E	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Estúdio C	Estúdio B	Estúdio D	Estúdio E	Estúdio A	Ginásio 2	Ginásio 3	Ginásio 4	Ginásio 5	Ginásio 6	Estúdio E	Estúdio B	Ginásio 2	Ginásio 4
7.30				TRX 7.30 45'																								
8.00																												
9.00				CROSS TRAINING 9.00 60'					YOGA 12 9.30 60'																			
10.00	LOCALIZADA 10.00 45'																											
10.30																												
11.00																												
12.45	LOCALIZADA 12.45 45'																											
16.30																												
17.30	BARRIGA KILLER 19.00 30'																											
18.30		JUMP 18.30 60'		TRX 18.45 45'																								
19.30	BOY PUMP 19.30 60'	BOYSTEP 19.30 60'		TREINO FUNCIONAL 19.30 50'		KARATÉ KIDS 19.30 50'	PILATES 4 19.30 50'	YOGA 14 19.30 60'	JIU-JITSU 19.30 60'	TBO 19.15 75'																		
20.30	LOCALIZADA 20.45 45'																											

AULAS

BODY COMBAT	BODY JAM	BALLET FIT	LOCALIZADA	RITMOS	CURSOS	PÓS-PARTO	KARATÉ	PILATES	KARATÊ KIDS	JIU-JITSU KIDS
BODY PUMP	BODY BALANCE	JUMP	BARRIGA KILLER	STRETCHING	S&A	GESTANTES	JIU-JITSU	DANÇAS AFRO LATINAS	TAEKWON-DO KIDS	MOVE & DANCE BABY
BODY ATTACK	BODY STEP	CROSS TRAINING	TREINO FUNCIONAL	TRX	KIDS	YOGA	TAEKWON-DO	FUNK	THE BIG ONE'S	MOVE & DANCE I
SCHWINN CYCLING	ZUMBA FITNESS					MTV DANCE	KICKBOXING		MOVE & DANCE II	BALLET I
									GINÁSTICA S&A	BALLET II
									STREET DANCE	MOVE & DANCE PLUS