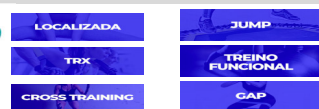
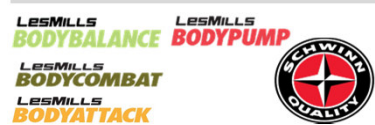


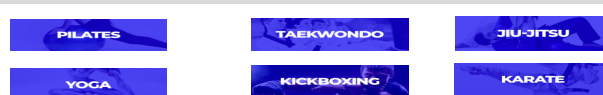
MAPA DE AULAS 2020 - 2021

| | 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 50' | | | | | | | | SCHWINN CYCLING 07,30 45' | | | | | | | | | | | | TREINO FUNCIONAL 7,30 50' | | | | | | | | | | |
| 09:00 - 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | GAP4life 9,30 30' | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 - 11:00 | BODY STEP 10,00 60' | | | TREINO FUNCIONAL 10,00 50' | | | | | | | LOCALIZADA 10,00 45' | | | | | | | | PILATES 6 10,30 60' | | BODY STEP 10,00 60' | | | | | | | PILATES 7 10,30 60' | | | | | | |
| 11:00 - 12:00 | | SCHWINN CYCLING 11,00 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BODY BALANCE 11,00 60' | | | TREINO FUNCIONAL 11,00 50' | | | | | | | | | | |
| 12:00 - 13:00 | BODY PUMP 12,45 60' | | | TRX 12,45 45' | | | | | | | LOCALIZADA 12,45 45' | SCHWINN CYCLING 12,45 45' | TRX 12,45 45' | | | | | | PILATES 3 12,45 60' | | BODY PUMP 12,45 60' | | | TRX 12,45 45' | | | | | | | | | | |
| 15:00 - 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 - 18:00 | LOCALIZADA 17,30 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | LOCALIZADA 17,30 45' | | | | | | | PILATES 1 17,45 60' | | St. DANCE Advanced 18,15 50' | | | | |
| 18:00 - 19:00 | | SCHWINN CYCLING 18,45 45' | | | | M&D Baby 18,15 45' | | YOGA 2 18,30 60' | M&D Advanced 18,15 50' | BODY ATTACK 18,30 60' | SCHWINN CYCLING 18,45 45' | TRX 18,45 45' | GAP4life 18,00 30' | KARATÉ KIDS 18,45 50' | | | | PILATES 5 18,30 60' | M&D II 18,15 50' | | SCHWINN CYCLING 18,45 45' | | | | Saltitos e Pinotes 18,15 50' | PILATES 2 18,30 60' | YOGA 2 18,30 60' | M&D I 18,15 50' | | | | | | |
| 19:00 - 20:00 | BODY COMBAT 19,30 60' | SCHWINN CYCLING 19,50 45' | CROSS TRAINING 19,30 60' | BODY BALANCE 19,30 60' | TAEKWONDO 19,30 60' | JIU-JITSU KIDS 19,00 50' | TBO 19,00 50' | KICK BOXING 19,30 60' | | | BODY PUMP 19,45 60' | SCHWINN CYCLING 19,50 45' | | | | | | PILATES 4 19,30 60' | TBO 19,25 50' | BODY COMBAT 19,30 60' | SCHWINN CYCLING 19,50 45' | TRX 19,30 45' | | | TAEKWONDO 19,30 60' | | KICK BOXING 19,30 60' | St.DANCE 19,25 50' | | | | | | |
| 20:00 - 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | TREINO FUNCIONAL 20,00 45' | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 09:00 - 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10:00 - 11:00 | LOCALIZADA 10,00 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BODY BALANCE 10,00 60' | | | | | | | | | | BODY BALANCE 10,00 60' | TAEKWONDO KIDS 10,00 60' | Gin. S&A 10,00 50' | SCHWINN CYCLING 10,00 45' | |
| 11:00 - 12:00 | JUMP 11,00 60' | | | | | | | | | | | | SCHWINN CYCLING 11,00 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | SCHWINN CYCLING 11,00 45' | TREINO FUNCIONAL 11,00 50' | TAEKWONDO KICK BOXING 11,00 60' | Gin. S&A II 10,00 50' | LOCALIZADA 11,00 45' |
| 12:00 - 13:00 | | SCHWINN CYCLING 12,45 45' | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | M&D Plus 12,00 50' | |
| 15:00 - 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | BODY PUMP 17,00 60' | | | | |
| 17:00 - 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | LOCALIZADA 17,30 45' | | | | | | | | | | | SCHWINN CYCLING 18,00 45' | | | |
| 18:00 - 19:00 | BODY ATTACK 18,30 60' | SCHWINN CYCLING 18,45 45' | TRX 18,45 45' | GAP4life 18,00 30' | | | | KARATÉ KIDS 18,45 50' | | | PILATES 5 18,30 60' | M&D II 18,15 50' | | | | SCHWINN CYCLING 18,45 45' | | | Saltitos e Pinotes 18,15 50' | PILATES 2 18,30 60' | M&D I 18,15 50' | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 - 20:00 | BODY PUMP 19,45 60' | SCHWINN CYCLING 19,50 45' | | | | | | | | | PILATES 4 19,30 60' | TBO 19,15 50' | | | BODY BALANCE 19,30 60' | CROSS TRAINING 19,45 60' | | | JIU-JITSU KIDS 19,00 50' | S&A Advanced 19,25 50' | | | | | | | | | St.DANCE 19,25 50' | | | | | |
| 20:00 - 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

AULAS DE GRUPO



CURSOS ADULTOS



CURSOS KIDS

