

MAPA DE AULAS 2023 - 2024

		SEGUNDA-FEIRA										TERÇA-FEIRA										QUARTA-FEIRA											
		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																																	
10:00 - 11:00	BODY STEP 10,00 60'										Stretching 10,00 30'					PILATES 2 10,30 50'						BODY STEP 10,00 60'					PILATES 6 10,30 50'						
11:00 - 12:00	Zumba 11,00 45'	SCHWINN CYCLING 11,00 45'									LOCALIZADA 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'				PILATES 3 12,45 50'						BODY PUMP 12,45 60'			TRX 12,45 45'								
15:00 - 16:00																																	
17:00 - 18:00	LOCALIZADA 17,30 45'										GAP4life 18,00 30'										LOCALIZADA 17,30 45'												
18:00 - 19:00	JUMP 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'							YOGA 1 18,30 60'		BODY ATTACK 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'	TRX 18,45 45'			PILATES 4 18,45 50'				Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'				PILATES 7 18,30 50'		YOGA 1 18,30 60'						
19:00 - 20:00		SCHWINN CYCLING 19,50 45'			TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 19,30 60'	BODY BALANCE 19,30 60'		YOGA 2 19,30 60'		BODY PUMP 19,45 60'			JIU-JITSU 19,30 60'		PILATES 5 19,30 50'			LOCALIZADA 19,45 45'				TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU 19,30 60'		YOGA 2 19,30 60'							
20:00 - 21:00					KICK BOXING 20,30 60'																		KICK BOXING 20,30 60'										
		QUINTA-FEIRA										SEXTA-FEIRA										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'										TREINO FUNCIONAL 7,30 45'																				
09:00 - 10:00	Stretching 09,30 30'																																
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10,00 45'								PILATES 2 10,30 50'		BODY BALANCE 10,00 60'		TREINO FUNCIONAL 10,00 50'			PILATES 6 10,30 50'				BODY BALANCE 10,00 60'									SCHWINN CYCLING 10,00 45'				
11:00 - 12:00	JUMP 11,00 45'											SCHWINN CYCLING 11,00 45'									SCHWINN CYCLING 11,00 45'			KICK BOXING/TAEKWONDO 11,00 60'				LOCALIZADA 11,00 45'					
12:00 - 13:00	LOCALIZADA 12,45 45'	SCHWINN CYCLING 12,45 45'							PILATES 3 12,45 50'				TREINO FUNCIONAL 12,45 45'																				
15:00 - 16:00																																	
17:00 - 18:00	GAP4life 18,00 30'										LOCALIZADA 17,30 45'																						
18:00 - 19:00	BODY ATTACK 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'	TREINO FUNCIONAL 18,45 45'						PILATES 4 18,45 50'		Zumba 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'				PILATES 7 18,30 50'				SCHWINN CYCLING 18,15 45'													
19:00 - 20:00	BODY PUMP 19,45 60'	SCHWINN CYCLING 19,50 45'			JIU-JITSU 19,30 60'				PILATES 5 19,30 50'		BODY BALANCE 19,30 60'			JIU-JITSU 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 19,30 60'																		
20:00 - 21:00																																	

AULAS DE GRUPO

CURSOS ADULTOS

