

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'							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 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'				PILATES 3 12,45 50'			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'			PILATES COM APARELHOS 17,30 60'							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'			PILATES 4 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'		PILATES 5 19,30 50'			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	
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'										BODY STEP 9,00 60'																				
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10,00 45'										BODY BALANCE 10,00 60'		TREINO FUNCIONAL 10,00 50'								PILATES 6 10,30 50'				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 10,45 60'											SCHWINN CYCLING 11,00 45'		PILATES COM APARELHOS 11,00 60'											SCHWINN CYCLING 11,00 45'		KICK BOXING/TAE KWONDO 11,00 60'		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 12,45 60'									TREINO FUNCIONAL 12,45 45'	PILATES COM APARELHOS 12,00 60'															M&D Plus 12,00 50'		
15:00 - 16:00																											JIU-JITSU 2 16,00 60'				
17:00 - 18:00	GAP4life 18,00 30'										LOCALIZADA 17,45 45'															BODY PUMP 17,15 60'					
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'							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 19,30 60'			PILATES 5 19,30 50'		TBO/TDT 19,15 60'				JIU-JITSU 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 19,30 60'	PILATES 8 19,30 50'					BODY BALANCE 19,30 60'	St.DANCE 19,15 60'										
20:00 - 21:00														JIU-JITSU JUVENIL 2 20,30 60'																	