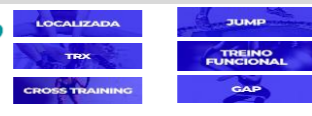
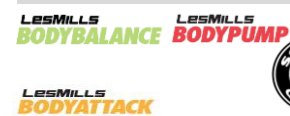


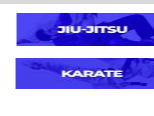
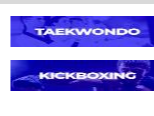
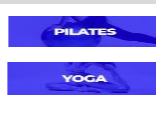
MAPA DE AULAS 2021 - 2022

	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																																						
10:00 - 11:00	BODY STEP 10,00 60'										ZUMBA 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'									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 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	JUMP 18,30 60'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'			JIU-JITSU KIDS 18,30 60'	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	GRIT 19,45 60'	SCHWINN CYCLING 19,50 45'			TAEKWONDO 19,30 60'	JIU-JITSU JUVENIL 19,30 60'	BODY BALANCE 19,30 60'				TBO 19,00 50'	BODY PUMP 19,45 60'		CROSS TRAINING 19,45 60'			JIU-JITSU 19,30 60'		PILATES 4 19,30 60'		TBO 19,25 50'	GRIT 19,45 60'				TAEKWONDO 19,30 60'			St.DANCE 19,25 50'									
20:00 - 21:00					KICK BOXING 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													TREINO FUNCIONAL 7,30 50'																									
09:00 - 10:00																																						
10:00 - 11:00	LOCALIZADA 10,00 45'																				BODY BALANCE 10,00 60'		TREINO FUNCIONAL 10,00 50'				PILATES 7 10,30 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'		KICK BOXING/TAEKWONDO 11,00 60'		Gin. S&A II 11,00 50'	LOCALIZADA 11,00 45'				
12:00 - 13:00	LOCALIZADA 12,45 45'	SCHWINN CYCLING 12,45 45'																													M&D Plus 12,00 50'							
15:00 - 16:00																																						
17:00 - 18:00																					LOCALIZADA 17,30 45'														SCHWINN CYCLING 18,15 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 Advanced 18,15 50'			M&D II 18,15 50'	ZUMBA 18,30 45'	SCHWINN CYCLING 18,45 45'							JIU-JITSU KIDS 18,30 60'	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'	CROSS TRAINING 19,45 60'			JIU-JITSU 19,30 60'	PILATES 4 19,30 60'				TBO 19,15 50'	BODY BALANCE 19,30 60'								JIU-JITSU JUVENIL 19,30 60'	S&A Advanced 19,25 50'								St.DANCE 19,25 50'									
20:00 - 21:00					LOCALIZADA 20,45 45'																																	

AULAS DE GRUPO



CURSOS ADULTOS



CURSOS KIDS

