

	HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
MANHÃ	6:30		Zumba DI FERNANDES		Zumba DI FERNANDES	
	7:00	Bike Indoor BRUNO	Muay Thai ANDERSON PORTUGAL	Bike Indoor BRUNO	Muay Thai ANDERSON PORTUGAL	Bike Indoor BRUNO
	7:15		Pilates PRISCILA BRANCO	Alongamento ANDERSON	Pilates PRISCILA BRANCO	Localizada ANDERSON
	7:45	Treinamento Funcional BRUNO		Treinamento Funcional BRUNO		Hiit BRUNO
	8:00				Step LUCAS	
	8:30	Abdominal BRUNO	Bike Indoor WALLACE	Abdominal BRUNO	Bike Indoor WALLACE	Abdominal e Alongamento BRUNO
	9:15		Melhor Idade WALLACE		Melhor Idade WALLACE	
	9:30		Zumba DI FERNANDES		Zumba DI FERNANDES	
TARDE / NOITE	15:00		Mix Mania LUCAS		Treinamento Funcional LUCAS	
	15:30	Zumba TIAGO TELES		Zumba TIAGO TELES		Zumba TIAGO TELES
	17:00		Alongamento TATY		Alongamento TATY	
	17:30		Pilates TATY		Pilates TATY	
	18:00	Bike Indoor BRUNO Zumba TIAGO TELES	Treinamento Funcional BRUNO	Bike Indoor BRUNO Zumba TIAGO TELES	Treinamento Funcional BRUNO	Localizada TATI
	18:30		Alongamento TATI		Alongamento TATI	Zumba TIAGO TELES
	18:45	Abdominal BRUNO	Bike Indoor Hard ELVIS	Abdominal BRUNO	Bike Indoor Hard ELVIS	
	19:00	Pilates TATI	Hiit ANTÔNIO	Pilates TATI	Hiit CARLOS	
	19:15		Step LUCAS Dança do Ventre TATI		Step LUCAS Dança do Ventre TATI	Bike Indoor BRUNO Alongamento TATI
	19:30	Muay Thai NELSON	Bike Indoor ELVIS Abdominal ANTÔNIO	Muay Thai NELSON	Bike Indoor ELVIS Abdominal CARLOS	Muay Thai NELSON
	19:45					Glúteo Express TATI
	20:00	Zumba TIAGO TELES Bike Indoor TATI	Zumba TIAGO TELES Funcional ANTÔNIO	Zumba TIAGO TELES Bike Indoor TATI	Zumba TIAGO TELES Funcional ANTÔNIO	Pilates TATI
	20:30	Muay Thai NELSON Sertanejo ROSE		Muay Thai NELSON	Sertanejo ROSE	Muay Thai NELSON