

HORA	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
10:00	10:00 - 10:30 Estúdio 1 TRX - PERNAS/ABS		10:00 - 10:30 Estúdio 1 ABDOMINAIS		10:00 - 10:30 Estúdio 1 TRX - TRONCO/ABS	10:30 - 11:15 Estúdio 1 JUMP	
11:00						10:30 - 11:25 estudio 2 TAEKWONDO INFANTIL	
12:00				12:45 - 13:40 Estúdio 1 CYCLING		11:15 - 12:00 Estúdio 1 LOCAL	
13:00		13:00 - 13:30 Estúdio 1 GAP					
16:00	16:00 - 16:30 Estúdio 1 ABDOMINAIS		16:00 - 16:30 Estúdio 1 TRX		16:00 - 16:30 Estúdio 1 FAT BURNER		
17:00	17:30 - 18:25 estudio 2 YOGA					17:00 - 17:55 Estúdio 1 TREINO FUNCIONAL	
18:00	18:00 - 18:55 Estúdio 1 LOCAL	18:00 - 18:45 Estúdio 1 ZUMBA	18:00 - 18:55 Estúdio 1 CYCLING	18:00 - 18:45 Estúdio 1 LOCAL	18:00 - 18:55 Estúdio 1 LIFT PUMP	18:00 - 18:55 Estúdio 1 CYCLING	
	18:30 - 19:25 estudio 2 TAEKWONDO INFANTIL	18:45 - 19:30 Estúdio 1 LOCAL	18:00 - 18:55 estudio 2 YOGA	18:30 - 19:25 estudio 2 TAEKWONDO INFANTIL	18:45 - 19:30 Estúdio 1 STEP		
19:00	19:00 - 19:50 Estúdio 1 AERODANCE	19:00 - 19:55 estúdio 2 SAVATE	19:00 - 19:55 Estúdio 1 LIFT PUMP	19:30 - 20:20 Estúdio 1 JUMP	19:00 - 19:55 estudio 2 SAVATE		
	19:30 - 20:25 estudio 2 TAEKWONDO	19:30 - 20:20 Sala de Musculação CYCLING	19:00 - 19:55 estudio 2 TAEKWONDO	19:30 - 20:25 estudio 2 TAEKWONDO	19:00 - 19:55 Estúdio 1 ZUMBA		
20:00	20:00 - 20:55 Estúdio 1 TREINO FUNCIONAL	20:20 - 21:10 Estúdio 1 LIFT PUMP	20:00 - 20:55 estudio 2 PILATES	20:20 - 21:10 Estúdio 1 LIFT PUMP	20:00 - 20:55 estudio 2 PILATES		
			20:00 - 20:55 Estúdio 1 TREINO FUNCIONAL				