



HORÁRIO - AULAS DE GRUPO

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H45	CYCLING 45' 1		CYCLING 45' 1			
8H30			LOCALIZADA 45' 1		GAP 45' 1	
10H30						HIITCYCLING 45' 1
17H30		TOTAL ABS 30' 1		TOTAL ABS 30' 1		
17H45	CARDIO EXPRESS 30' 1		CARDIO EXPRESS 30' 1			
18H00		SOS COSTAS 15' 1		SOS COSTAS 15' 1		
18H30	LOCALIZADA 45' 1	HIIT 45' 1	GAP 45' 1	HIIT 45' 1	MUVPUMP 45' 1	
19H30	ZUMBA DANCE 45' 1	CYCLING 45' 2	MUVPUMP 45' 1	CYCLING 45' 2	ZUMBA DANCE 45' 1	
19H30			PILATES 45' 2		PILATES 45' 2	

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:

SEGUNDA A SEXTA-FEIRA: 7H30 – 22H30

SÁBADO: 9H00 – 14H00

FERIADOS: 9H00 – 13H00

DOMINGOS: ENCERRADO

1 ESTÚDIO 1

2 ESTÚDIO 2