

MANHÃ

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07h00 às 07h30		HIIT (s1)		HIIT (s1)	
07h00 às 07h45	Spinning (s1)		Spinning (s1)		Spinning (s1)
07h00 às 07h45	Pilates (s2)		Pilates (s2)		Pilates (s2)
07h00 às 08h00	RUN TCC	Yoga (s2)	RUN TCC	Yoga (s2)	RUN TCC
07h30 às 08h00		Alongamento (s1)		Alongamento (s1)	
08h00 às 08h45		Alongamento (s2)		Alongamento (s2)	
08h15 às 09h00	Circuito Funcional (s2)		Circuito Funcional (s2)		Circuito Funcional (s2)
08h15 às 09h00	Local (s1)	Spinning (s1)	Local (s1)	Spinning (s1)	Local (s1)
08h30 às 09h15	Ritmos Iniciante (ext.)		Ritmos Iniciante (ext.)		
09h00 às 09h30	Alongamento (s1)		Alongamento (s1)		Alongamento (s1)
09h00 às 10h00					
09h15 às 10h00	Zumba (s2)	Local (s1)	Zumba (s2)	Local (s1)	Zumba (s2)
09h30 às 10h15	Ritmos Avançado (s1)		Ritmos Avançado (s1)		
10h00 às 10h30		Abdominal (s1)		Abdominal (s1)	
10h00 às 10h45					
10h00 às 11h00					
10h30 às 11h15	Pilates (s2)	Spinning(s1)	Pilates (s2)	Spinning(s1)	Pilates (s2)
10h45 às 11h30					
11h00 às 12h00	Yoga (s1)		Yoga (s1)		Yoga (s1)
11h15 às 12h00	Pilates (s2)		Pilates (s2)		Pilates (s2)
11h30 às 12h00		Alongamento (s1)		Alongamento (s1)	

TARDE

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
14h15 às 15h00			Pilates (s1)		
15h00 às 15h30	Abdominal (s1)	Alongamento (s1)	Abdominal (s1)	Alongamento (s1)	
15h30 às 16h00	Alongamento (s1)	Glúteo (s1)	Alongamento (s1)	Glúteo (s1)	
16h00 às 16h45	Local (s1)	Spinning (s1)	Local (s1)	Spinning (s1)	Alongamento (s1)
16h30 às 18h00	Jazz (s2)		Jazz (s2)		
17h00 às 17h30				Alongamento (ext.)	
17h00 às 17h45		Ritmos (s1)		Ritmos (s1)	
17h00 às 18h00	Yoga (s1)	Boxe (s2)	Yoga (s1)	Boxe (s2)	
17h30 às 18h00					Abdominal (s1)

NOITE

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18h00 às 18h30	Glúteo (s1)		Glúteo (s1)		
18h00 às 18h45		Power Fit (s1)		Power Fit (s1)	Maromba (s1)
18h15 às 19h00		Pilates (s2)		Pilates (s2)	
18h30 às 19h00	Abdominal (s1)		Abdominal (s1)		
18h30 às 20h00	Boxe (s2)		Boxe (s2)		Boxe (s2)
19h00 às 19h45	Maromba (s1)		Maromba (s1)		
19h00 às 20h00	Yoga (bar Inglês)	RUN TCC (externo)	Yoga (boate)	RUN TCC (externo)	
19h15 às 20h00		Spinning (s1)		Spinning (s1)	
19h00 às 20h30		Ballet Adulto (s2)		Ballet Adulto (s2)	
20h00 às 20h45	Spinning (s1)		Spinning (s1)		
20h00 às 20h45	Pilates (s2)	Zumba (s1)	Pilates (s2)	Zumba (s1)	

SÁBADO

09h00 às 09h45	Spinning (s1)				
10h00 às 10h45	Local (S2)				
11h00 às 11h45	Spinning (s1)				
12h00 às 12h45	Alongamento (s2)				

MUSCULAÇÃO - 2ª a 6ª das 6h às 22h / sábado das 8h às 16h / domingo e feriado das 8h às 14h

FISIOTERAPIA - informações e agendamento na recepção da academia - fone 37216882

PROGRAMAÇÃO SUJEITA A ALTERAÇÃO SEM AVISO PRÉVIO

