MAPA DE AULAS

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
10H00 | 30' GAP	10H00 | 45' CARDIO	10H00 | 45' TONIF. & FORÇA	10H00 | 45' GAP	10H00 | 45' HIIT	
		10H30 | 60' SALA 2 YOGA			11H00 | 45' TONIF. & FORÇA
13H10 | 45' CARDIO	13H10 | 45' HIIT	13H10 | 45' CY	13H10 | 45' TONIF. & FORÇA	13H10 | 45' G2* ZUMBA	
				18H30 | 45' G2* ZUMBA	
19H00 | 15' ABDOMINAL XPRESS	19H00 | 15' ABDOMINAL XPRESS	19H00 | 15' ABDOMINAL XPRESS	19H00 | 15' ABDOMINAL XPRESS	19H00 | 15' ABDOMINAL XPRESS	
19H30 | 45' G5*** PILATES	19H30 | 45' HIIT	19H30 | 45' GAP	19H30 | 45' CARDIO	19H00 | 60' SALA 2 YOGA	
19H30 | 30' CY		19H30 | 45' G5*** PILATES	19H30 | 45' G5*** PILATES	19H30 | 45' HIIT	
20H00 | 45' G4** GIN. MANUTENçãO			20H00 | 45' G4** GIN. MANUTENçãO		

O HORÁRIO DAS AULAS PODERÁ SER SUJEITO A ALTERAÇÃO

SALA DE EXERCICIO E SAÚDE: DIAS ÚTEIS DAS 7H ÀS 22H / SÁBADO DAS 9H ÀS 13H

*G2 = GINÁSIO 2
**G4 - GINÁSIO 4
*** G5 - GINÁSIO 5
(LOCALIZADAS NO PISO SUPERIOR)