

MAPA DE AULAS

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
7H20 30' GAP		7H20 30' CARDIO		7H20 30' HIIT	
	10H00 45' CARDIO		10H00 45' GLUTEO EXTREME		
					11H00 45' TONIF. & FORÇA
13H10 45' CARDIO	13H10 45' HIIT	13H10 45' ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS	13H10 45' TONIF. & FORÇA	13H10 45' GAP	
		13H10 45' POSTURA E ALONGAMENTOS			
18H15 30' TIME OUT	18H15 30' TIME OUT	18H15 30' TIME OUT	18H15 30' TIME OUT	18H15 30' TIME OUT	
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' GLUTEO EXTREME	19H30 45' G2** ZUMBA	19H30 45' CARDIO	19H30 45' GAP	
19H30 30' CY		19H30 45' G5*** PILATES	19H30 45' G5*** PILATES		
				20H00 60' SALA 2 YOGA	

O HORÁRIO DAS AULAS PODERÁ SER SUJEITO A ALTERAÇÃO // AULAS COM MÍNIMO DE 3 PESSOAS

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

ABDOMINAIS HIPOPRESSIVOS: 4 E 11 DE JULHO
POSTURA E ALONGAMENTOS: 18 E 25 DE JULHO

** G2 = GINÁSIO 2
*** G5 = GINÁSIO 5
(LOCALIZADO NO PISO SUPERIOR)