



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' STRONGZUMBA	13H10 45' POSTURA E ALONGAMENTOS	13H10 45' TONIF. & FORÇA	13H10 45' GAP	
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 30' CY	19H30 45' G1** STRONGZUMBA	19H30 45' HIIT	19H30 45' GLUTEO EXTREME	
19H30 45' GLUTEO EXTREME		19H30 45' G5*** PILATES	19H30 45' G5*** PILATES		
				19H30 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

** G1 = GINÁSIO 1 | *** G5 = GINÁSIO 5 (PISO SUPERIOR)
SALA 2 (ESPAÇO SAÚDE)