

# Horário de Ginástica

## MANHÃ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06h30 às 07h00	PILATES RICARDO STÚDIO 1		BIKE RICARDO STÚDIO 2		
06h30 às 07h30					PILATES ADRIANA STÚDIO 1
07h00 às 08h00	FIT DANCE NANNY STÚDIO 2		FIT DANCE NANNY STÚDIO 1		
07h00 às 07h30	EQUILIBRIUM LIFE RICARDO STÚDIO 1	BIKE ADRIANA STÚDIO 2	FUNCIONAL LIFE RICARDO STÚDIO 2	FUNCIONAL LIFE ADRIANA STÚDIO 1	
07h30 às 08h00	ABDOMINAL LIFE RICARDO STÚDIO 1	BIKE ADRIANA STÚDIO 2	ABDOMINAL LIFE RICARDO STÚDIO 1	POSTURAL LIFE ADRIANA STÚDIO 1	
07h30 às 08h30					ABD / ALONG ADRIANA STÚDIO 1
08h00 às 08h30	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1	GAP ADRIANA STÚDIO 1	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1	GAP LIFE ADRIANA STÚDIO 1	
08h30 às 09h30	PILATES RICARDO STÚDIO 1	POWER LIFE ADRIANA STÚDIO 1		POWER LIFE ADRIANA STÚDIO 1	BIKE ADRIANA STÚDIO 2
09h15 às 10h15			YOGA FÁBIO STÚDIO 1		
09h30 às 10h30		PILATES ADRIANA STÚDIO 1		PILATES ADRIANA STÚDIO 1	

## TARDE

12h30 às 13h15	ALONGAMENTO GRAZIA STÚDIO 1				
13h00 às 13h30				GLÚTEO LIGHT GRAZI STÚDIO 01	
13h00 às 14h00		POSTURAL LIFE ELAINE STÚDIO 1			
13h15 às 14h00	GAP LIGHT GRAZIA STÚDIO 1				
13h30 às 14h30				POSTURAL LIFE GRAZI STÚDIO 1	
14h00 às 14h30	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1	DANÇA TERAPIA ELAINE STÚDIO 1	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1
14h30 às 15h00	PILATES RICARDO STÚDIO 1	POWER GAP ELAINE STÚDIO 1	PILATES RICARDO STÚDIO 1		ABDOMINAL LIFE RICARDO STÚDIO 1
14h30 às 15h45				POWER GAP GRAZI STÚDIO 01	
15h00 às 15h30		SUPERIOR LIFE ELAINE STÚDIO 1			JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 1
15h30 às 16h00			JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 1		BIKE RICARDO STÚDIO 2
15h30 às 16h30	LIFE CYCLE RICARDO STÚDIO 2				
15h30 às 16h30	DANÇA DE SALÃO ADIEL STÚDIO 1				
15h45 às 16h30				SUPERIOR LIFE GRAZI STÚDIO 1	
16h00 às 16h30			BIKE RICARDO STÚDIO 2		
16h30 às 17h30			ZUMBA PRISCILA STÚDIO 1		
17h00 às 18h00		BIKE RICARDO STÚDIO 2		BIKE RICARDO STÚDIO 2	
17h30 às 18h00		CORE MARIANA BOX		CORE MARIANA BOX	
17h30 às 18h00					

## NOITE

18h00 às 18h30	ZUMBA AGATHA STÚDIO 2	ALONGAMENTO MARIANA BOX	ZUMBA AGATHA STÚDIO 1	ALONGAMENTO MARIANA BOX	
18h00 às 18h30	ALONGAMENTO ROBERTA BOX	HIIT RICARDO STÚDIO 3	POSTURAL ROBERTA BOX	RUNNING LIFE RICARDO STÚDIO 3	ABDOMINAL LIFE ROBERTA STÚDIO 1
18h00 às 19h00		YOGA FÁBIO STÚDIO 1		YOGA FÁBIO STÚDIO 1	
18h30 às 19h00	ABDOMINAL LIFE AGATHA STÚDIO 2	FITNESS LIFE RICARDO STÚDIO 2	ABDOMINAL LIFE AGATHA STÚDIO 2	ABS FUNCIONAL RICARDO STÚDIO 2	
18h30 às 19h00	GLÚTEO LIFE ROBERTA STÚDIO 1	RUNNING LIFE MARIANA STÚDIO 3	STEP HIIT ROBERTA STÚDIO 1	RUNNING LIFE MARIANA STÚDIO 3	
18h30 às 19h15					BIKE ROBERTA STÚDIO 2
19h00 às 19h30	PILATES ROBERTA STÚDIO 1		SUPERIOR LIFE AGATHA STÚDIO 1	JUMP LIFE RICARDO STÚDIO 1	
19h00 às 19h30			BIKE SPRINT ROBERTA STÚDIO 2		
19h00 às 20h00	BIKE AGATHA STÚDIO 2	BIKE MARIANA STÚDIO 2		BIKE MARIANA STÚDIO 2	
19h00 às 20h00		GAP RICARDO STÚDIO 1			
19h15 às 20h00					PILATES ROBERTA STÚDIO 1
19h30 às 20h00	STEP ROBERTA STÚDIO 1		STEP ROBERTA STÚDIO 1	GLÚTEO LIFE RICARDO STÚDIO 1	
19h30 às 20h00			ALONGAMENTO AGATHA STÚDIO 2		
20h00 às 20h30		HIIT MARIANA STÚDIO 3		HIIT MARIANA STÚDIO 3	ALONGAMENTO ROBERTA STÚDIO 1
20h00 às 21h30		DANÇA DE SALÃO ADIEL STÚDIO 1			
20h00 às 20h45	BIKE AGATHA STÚDIO 2		BIKE AGATHA STÚDIO 2		
20h00 às 20h45	PILATES ROBERTA STÚDIO 1		PILATES ROBERTA STÚDIO 1		
20h00 às 21h00				POSTURAL LIFE GRAZIA STÚDIO 1	
20h45 às 22h15	BOXE CHINÊS FIO STÚDIO 1		BOXE CHINÊS FIO STÚDIO 1		
21h00 às 22h00				DANÇA DE SALÃO ADIEL STÚDIO 1	

● EMAGRECIMENTO ● FORTALECIMENTO ● POSTURAL ● RITMOS ● LUTAS

Atenção : Os horários estão sujeitos a alteração com ou sem aviso prévio .