

MANHÃ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SABADO
06h30 às 07h00	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1			
07h00 às 08h00					PILATES ADRIANA STÚDIO 1	
07h30 às 08h00	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1			
07h45 às 08h15		POSTURAL ADRIANA STÚDIO 1		POSTURAL ADRIANA STÚDIO 1		
08h00 às 08h30	SUPERIORES LIFE RICARDO STÚDIO 1		SUPERIORES LIFE RICARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO ADRIANA STÚDIO 1	
08h15 às 08h45		POWER GAP ADRIANA STÚDIO 1		POWER GAP ADRIANA STÚDIO 1		
08h30 às 09h00					SUPERIORES LIFE ADRIANA STÚDIO 1	
08h30 às 09h30	PILATES RICARDO STÚDIO 1		PILATES RICARDO STÚDIO 1			
08h45 às 09h45		POWER LIFE ADRIANA STÚDIO 1		POWER LIFE ADRIANA STÚDIO 1		
09h30 às 10h00						SUPERIORES LIFE GRAZIA STÚDIO 1
09h45 às 10h30		PILATES ADRIANA STÚDIO 1		PILATES ADRIANA STÚDIO 1		
11h30 às 12h00						ALONGAMENTO GRAZIA STÚDIO 1

TARDE

13h00 às 13h30		BODY LIFE GRAZIA STÚDIO 1		BODY LIFE GRAZIA STÚDIO 1		
13h30 às 14h00				ALONGAMENTO GRAZIA STÚDIO 1		
13h30 às 14h30		POSTURAL GRAZIA STÚDIO 1				
14h00 às 14h30	ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO RICARDO STÚDIO 1	
14h00 às 15h00				POSTURAL GRAZIA STÚDIO 1		
14h30 às 15h00					SUPERIORES LIFE RICARDO STÚDIO 1	
14h30 às 15h30	PILATES RICARDO STÚDIO 1	POWER GAP GRAZIA STÚDIO 1	PILATES RICARDO STÚDIO 1			
15h00 às 16h00				POWER GAP GRAZIA STÚDIO 1	STEP RICARDO STÚDIO 1	
15h30 às 16h00		ALONGAMENTO GRAZIA STÚDIO 1				
16h00 às 16h30			JUMP RICARDO STÚDIO 1	SUPERIORES LIFE GRAZIA STÚDIO 1		
16h00 às 17h00		POSTURAL GRAZIA STÚDIO 1				
16h30 às 17h00				ALONGAMENTO GRAZIA STÚDIO 1		
17h15 às 18h00	ZUMBA CLAÚDIA STÚDIO 1		ZUMBA CLAÚDIA STÚDIO 1			

NOITE

18h00 às 18h30	ALONGAMENTO EDUARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO EDUARDO STÚDIO 1			
18h30 às 19h00	SUPERIORES LIFE EDUARDO STÚDIO 1	CORE LIFE RICARDO STÚDIO 1	GAP EDUARDO STÚDIO 1	CORE LIFE RICARDO STÚDIO 1		
19h00 às 19h30		JUMP RICARDO STÚDIO 1		GAP RICARDO STÚDIO 1	SUPERIORES LIFE EDUARDO STÚDIO 1	
19h30 às 20h00					PILATES EDUARDO STÚDIO 1	
20h00 às 20h30	STEP EDUARDO STÚDIO 1		STEP EDUARDO STÚDIO 1		ALONGAMENTO EDUARDO STÚDIO 1	
20h00 às 21h00		HATHA YOGA VAL STÚDIO 1		HATHA YOGA VAL STÚDIO 1		
20h30 às 21h00	PILATES / POSURAL EDUARDO STÚDIO 1		RITMOS EDUARDO STÚDIO 1			

● EMAGRECIMENTO ● FORTALECIMENTO ● POSTURAL ● RITMOS ● LUTAS

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

Atualizado em 24/03/2022