

----- MANHÃ -----

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06h30 às 07h15	BIKE GABI - SALA 01	PILATES SOLO MARIANA - SALA 02	BIKE GABI - SALA 01	PILATES SOLO MARIANA - SALA 02	BIKE MARIANA - SALA 01	
07h15 às 08h00	POWER JUMP GABI - SALA 01	RUNNING MARIANA - ESTEIRAS	POWER JUMP GABI - SALA 01	RUNNING MARIANA - ESTEIRAS	FUNCIONAL LIFE MARIANA - SALA 02	
08h00 às 08h30	GLÚTEO GABI - SALA 01		GLÚTEO GABI - SALA 01		CORE LIFE MARIANA - SALA 02	
08h00 às 09h00		PILATES SOLO MARIANA - SALA 02	HATA YOGA ANGÉLICA - SALA 02	PILATES SOLO MARIANA - SALA 02	HATA YOGA ANGÉLICA - SALA 02	
08h30 às 09h00	ABDOMEN GABI - SALA 01		ABDOMEN GABI - SALA 01		GLÚTEO LIFE MARIANA - SALA 02	
09h00 às 09h30	BIKE GABI - SALA 01	ALONGAMENTO LIFE MARIANA - SALA 02	BIKE GABI - SALA 01	ALONGAMENTO LIFE MARIANA - SALA 02	ALONGAMENTO LIFE MARIANA - SALA 02	
09h00 às 10h00	HATA YOGA ANGÉLICA - SALA 02					
09h30 às 10h30		FIT DANCE JULIA - SALA 02		FIT DANCE JULIA - SALA 02		
09h30 às 10h15	POWER LOCAL GABI - SALA 01		POWER LOCAL GABI - SALA 01			
10h15 às 10h30	ALONGAMENTO LIFE GABI - SALA 02		ALONGAMENTO LIFE GABI - SALA 01			
10h00 às 10h45						BIKE RENATA - SALA 01
10h45 às 11h30						FUNCIONAL LIFE RENATA - SALA 02
11h30 às 12h00						ALONG E FLEXIBILIDADE RENATA - SALA 02

----- TARDE -----

14h00 às 14h30	PILATES SOLO RENATA - SALA 02		PILATES SOLO RENATA - SALA 02	GLÚTEO LIFE MARIANA - SALA 02	HIIT PAULA - SALA 02	
14h00 às 14h30		BIKE MARIANA - SALA 01				
14h30 às 14h45		ABDOMINAL MARIANA - SALA 01				
14h30 às 15h00	ZUMBA RENATA - SALA 02		ZUMBA RENATA - SALA 02		BIKE PAULA - SALA 01	
14h30 às 15h15				CARDIO CLASS MARIANA - SALA 01		
14h45 às 15h15		HIIT MARIANA - SALA 02				
15h00 às 15h30	FUNCIONAL LIFE RENATA - SALA 02		FUNCIONAL LIFE RENATA - SALA 02		POWER LOCAL PAULA - SALA 02	
15h15 às 16h00		PILATES SOLO MARIANA - SALA 02		PILATES SOLO MARIANA - SALA 02		
15h30 às 16h00	BIKE RENATA - SALA 01		BIKE RENATA - SALA 01			
16h00 às 16h30	ALONG. E FLEXIBILIDADE RENATA - SALA 02		ALONG. E FLEXIBILIDADE RENATA - SALA 02			
16h30 às 17h00	POWER LOCAL RENATA - SALA 02		POWER LOCAL RENATA - SALA 01			
16h30 às 17h15		ZUMBA LÉO - SALA 02		ZUMBA LÉO - SALA 02		
17h00 às 17h30	RUNNING RENATA - ESTEIRAS		RUNNING RENATA - ESTEIRAS			
17h30 às 18h15		BIKE PAULA - SALA 01		BIKE PAULA - SALA 01		

----- NOITE -----

18h00 às 18h30	CORE LIFE MARIANA - SALA 01		CORE LIFE MARIANA - SALA 01			
18h00 às 18h45		POWER LOCAL GABI - SALA 02		POWER LOCAL GABI - SALA 02	FUNCIONAL LIFE MARIANA - SALA 02	
18h15 às 18h45		CIRCUIT LIFE PAULA - SALA 01		CIRCUIT LIFE PAULA - SALA 01		
18h30 às 19h00	FUNCIONAL LIFE RENATA - SALA 02		FUNCIONAL LIFE RENATA - SALA 02			
18h30 às 19h15	BIKE MARIANA - SALA 01		BIKE MARIANA - SALA 01			
18h45 às 19h15		GLÚTEO LIFE PAULA - SALA 01		GLÚTEO LIFE PAULA - SALA 01		
18h45 às 19h30		JUMP LIFE GABI - SALA 02		JUMP LIFE GABI - SALA 02	RITMOS MARIANA - SALA 02	
19h00 às 19h30	PILATES SOLO RENATA - SALA 02		PILATES SOLO RENATA - SALA 02			
19h15 às 19h30		ABDOMINAL PAULA - SALA 02		ABDOMINAL PAULA - SALA 02		
19h30 às 20h00	PILATES SOLO RENATA - SALA 02		PILATES SOLO RENATA - SALA 02		ALONGAMENTO LIFE MARIANA - SALA 02	
20h00 às 20h30	CROSS LIFE RENATA - SALA 02		CROSS LIFE RENATA - SALA 02			
19h30 às 20h15		STEP LIFE GABI - SALA 02		STEP LIFE GABI - SALA 02		
19h30 às 20h30	RITMOS MARIANA - SALA 01		RITMOS MARIANA - SALA 01			
20h15 às 21h15		PRAKRITI YOGA LILIANA - SALA 02		PRAKRITI YOGA LILIANA - SALA 02		
20h30 às 21h00	BIKE RENATA - SALA 01		BIKE RENATA - SALA 01			
20h30 às 21h15	RUNNING MARIANA - ESTEIRAS		RUNNING MARIANA - ESTEIRAS			

● EMAGRECIMENTO ● FORTALECIMENTO ● POSTURAL ● RITMOS ● LUTAS

atualizado em 14/02/2020

ATENÇÃO: Os horários estão sujeitos a alterações com ou sem aviso prévio