

# QUADRO DE HORÁRIOS

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
<b>MANHÃ</b>					
07:00	Along.	GAP	Bike	Abd.	Along.
07:30				Bike	Pump
07:40	Pump				
07:45		Along.	Along.		
08:15		Pilates	Pilates Inic.	Pilates	Local Carioca
08:30	Abd.				
09:00	Zumba		Zumba	Power Local	Along.
09:15		Jump			
09:30				Along.	
<b>TARDE</b>					
14:00	Jump	Step		T.Funcional	
14:30	Abd.	Ritmos		Zumba	
14:45					
15:00	T.Funcional		Circuito		Bike
15:15		Abd.			
15:30				Along.	
15:45	Along.		Abd.		Circuito
16:15			Bike		
16:30					Abd.
16:45			Pilates		Along.
17:45			Along.		
<b>NOITE</b>					
18:30	Zumba				
19:00		Bike	Step	Zumba	
19:15	T.Funcional				
19:30			Local		Intensity
19:45		Glúteos			
20:00	Bike			Abd.	
20:15			Zumba		
20:20					
20:30	Step	Zumba		Pilates	
20:45					
21:00	Pilates	Along.	Pilates	Bike	
21:10					

\* As aulas poderão mudar sem aviso prévio

	AULAS AERÓBIAS
	AULAS LOCALIZADAS
	AULAS DE FLEXIBILIDADE, POSTURA E FORÇA.
	AULAS DE DANÇA
	AULAS DE FORÇA RESISTÊNCIA E EQUILÍBRIO