



* BAIXA DA BANHEIRA



SEGUNDA FEIRA

TERÇA FEIRA

QUARTA FEIRA

10:00 - PILATES 45´

10:30 - ABS 15´

16:30 - ALONGAMENTO 15´

17:15 - CYCLING 30´

18:00 - ABS 15´

18:15 - LOCALIZADA 45´

19:00 - PILATES 45´

20:00 - QUEIMA 15´

10:30 - CYCLING 45´

11:30 - ALONGAMENTO 15´

16:30 - ABS 15´

17:30 - ALONGAMENTO 15´

18:30 - CYCLING 45´

19:30 - YOGA 45´

19:30 - MMA 60´

09:30 - QUEIMA 15´

11:30 - ABS 15´

16:30 - QUEIMA 15´

17:00 - HIPOPRESSIVO 45´

18:05 - ABS 15´

18:30 - ZUMBA 45´

19:15 - CYCLING 45´

20:10 - GAP 30´

AULAS DE GRUPO

QUINTA FEIRA

SEXTA FEIRA

SÁBADO

10:00 - ABS 15´

11:30 - ALONGAMENTO 15´

16:30 - PILATES 45´

17:30 - ABS 15´

18:30 - PILATES 45´

19:15 - GAP 30´

19:30 - MMA 60´

09:30 - ABS 15´

10:30 - LOCALIZADA 30´

10:30 - QUEIMA 15´

16:30 - GAP 30´

18:30 - CYCLING 45´

18:30 - QUEIMA 15´

19:30 - ABDOMINAL 30´

19:30 - BOXE 60´

09:30 - ZUMBA 45´

10:30 - PILATES 45´

DOMINGO

10:30 - BOXE 60´

*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES

Marque sempre a sua aula na APP Sports Go