



# \* BARREIRO \*

## SEGUNDA FEIRA

10:00 - COMBAT 30´

10:40 - PUMP 45´

16:30 - WOD 15´

17:30 - ABDOMINAL 15´

18:40 - RITMOS 45´

19:25 - PILATES 45´

20:00 - WOD 15´

## TERÇA FEIRA

09:30 - CYCLING 30´

10:30 - ABDOMINAL 15´

17:00 - WOD 15´

18:30 - CYCLING 45´

19:20 - GAP 30´

## QUARTA FEIRA

09:30 - GAP 30´

10:00 - PILATES 45´

16:30 - ABDOMINAL 15´

19:00 - CYCLING 45´

19:45 - HIPOPRESSIVO 45´

20:10 - ABDOMINAL 15´

## AULAS DE GRUPO

## QUINTA FEIRA

10:00 - CROSSTRAINNG 45´

16:30 - WOD 15´

18:15 - LOCALIZADA 45´

19:00 - ZUMBA 45´

20:00 - WOD 15´

## SEXTA FEIRA

09:30 - PUMP 45´

10:20 - COMBAT 30´

18:30 - LOCALIZADA 30´

19:15 - PILATES 45´

20:30 - ABDOMINAL 15´

## SÁBADO

09:30 - CROSSTRAINNG 45´

10:20 - RITMOS 45´

\*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES

Marque sempre a sua aula na APP Sports Go