



# \* 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´

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 - QUEIMA 15´

16:30 - PILATES 45´

17:30 - ABDOMINAL 15´

18:30 - PILATES 45´

19:15 - GAP 30´

19:30 - MMA 60´

09:30 - ABDOMINAL 15´

10:30 - LOCALIZADA 45´

16:30 - ZUMBA 45´

18:30 - CYCLING 45´

18:30 - QUEIMA 15´

19:30 - BOXE 60´

10:00 - GAP 45´

10:45 - PILATES 45´

## DOMINGO

10:30 - BOXE 60´

\*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES

Marque sempre a sua aula na APP Sports Go



# ***ALHOS VEDROS***



## **SEGUNDA FEIRA**

**10:30** - ABS 15´

**17:30** - ABS 15´

**19:15** - QUEIMA 30´

## **TERÇA FEIRA**

**10:30** - QUEIMA 15´

**17:30** - ALONGAMENTO 15´

**18:30** - PILATES 45´

## **QUARTA FEIRA**

**10:30** - ALONGAMENTO 15´

**17:30** - QUEIMA 15´

**19:15** - GAP 30´

## ***AULAS DE GRUPO***

## **QUINTA FEIRA**

**10:30** - ABS 15´

**17:30** - ABS 15´

## **SEXTA FEIRA**

**10:30** - ALONGAMENTO 15´

**17:30** - QUEIMA 15´

**18:30** - LOCALIZADA 45´

**19:20** - PILATES 50´

*\*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES*

*Marque sempre a sua aula na APP Sports Go*