

Horário Ginástica - Manhã

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO	
BIKE		MUAY THAI		BIKE		MUAY THAI		BIKE		MF ECOFIT	
07h15	Bruno	07h00	Rodrigo	07h15	Bruno	07h00	Rodrigo	07h15	Bruno	08h30	Equipe Ginástica
Sala Bike	45	Sala Lutas	60	Sala Bike	45	Sala Lutas	60	Sala Bike	45	Sala 02	30
FITDANCE		MAT PILATES		ZUMBA		MAT PILATES		VIDEO DANCE		BIKE	
08h15	Aline	07h30	Bruno	08h15	Aline	07h30	Bruno	08h15	Aline	09h15	Equipe Ginástica
Sala Zen	40	Sala Zen	30	Sala Zen	40	Sala Zen	30	Sala Zen	40	Sala Bike	45
BODY PUMP		MF ECOFIT		BODY PUMP		MF ECOFIT		BODY PUMP		AULA DO PROFESSOR	
08h15	Bruno	08h10	Bruno	08h15	Bruno	08h10	Bruno	08h15	Bruno	10h15	Equipe Ginástica
Sala 01	45	Sala 02	30	Sala 01	45	Sala 02	30	Sala 01	45	Sala Zen	45
YOGA		BODY COMBAT		YOGA		BODY COMBAT		YOGA		MUAY THAI	
09h00	Raquel	08h45	Bruno	09h00	Raquel	08h45	Bruno	09h00	Raquel	10h30	Eder
Sala Zen	60	Sala Zen	45	Sala Zen	60	Sala Zen	45	Sala Zen	60	Sala Lutas	60
POWER JUMP		POSTURAL		POWER JUMP		POSTURAL		POWER JUMP		ECOFLEX	
09h15	Bruno	09h40	Bruno	09h15	Bruno	09h40	Bruno	09h15	Bruno	11h00	Equipe Ginástica
Sala 01	45	Sala Zen	30	Sala 01	45	Sala Zen	30	Sala 01	45	Sala Zen	30
ABS		ABS		ABS		ABS		ABS		HIDROGINÁSTICA	
10h10	Bruno	10h10	Bruno	10h10	Bruno	10h10	Bruno	10h10	Bruno	11h45	Equipe Aquático
Sala Zen	20	Sala Zen	20	Sala Zen	20	Sala Zen	20	Sala Zen	20	Piscina	45

Horário Ginástica - Tarde

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
MF ECOFIT		BIKE		MF ECOFIT		BIKE		MF ECOFIT	
16h10	Rodrigo	16h10	Rodrigo	16h10	Rodrigo	16h10	Rodrigo	16h10	Rodrigo
Sala 02	30	Sala Bike	45	Sala 02	30	Sala Bike	45	Sala 02	30
ECOFLEX		ECOFLEX		ECOFLEX		ECOFLEX		MAT PILATES	
17h00	Rodrigo	17h00	Rodrigo	17h00	Rodrigo	17h00	Rodrigo	16h45	Rodrigo
Sala 01	30	Sala 01	30	Sala 01	30	Sala 01	30	Sala Zen	45
ABS		GAP		ABS		GAP		GAP	
17h35	Rodrigo	17h00	Rodrigo	17h35	Rodrigo	17h00	Rodrigo	17h00	Rodrigo
Sala 01	20	Sala 1	30	Sala 01	20	Sala 1	30	Sala 1	30
CARDIO HIIT		CARDIO HIIT		CARDIO HIIT		CARDIO HIIT		CARDIO HIIT	
18h00	Carlos	18h00	Carlos	18h00	Carlos	18h00	Carlos	18h00	Carlos
Sala 1	20	Sala 1	20	Sala 1	20	Sala 1	20	Sala 1	20
STEP		POWER JUMP		STEP		POWER JUMP		POWER JUMP	
18h00	Rodrigo	17h40	Rodrigo	18h00	Rodrigo	17h40	Rodrigo	17h40	Rodrigo
Sala 01	45	Sala 01	45	Sala 01	45	Sala 01	45	Sala 01	45
MUAY THAI		MAT PILATES		MUAY THAI		MAT PILATES		MUAY THAI	
18h00	Eder	18h30	Rodrigo	18h00	Eder	18h30	Rodrigo	18h40	Rodrigo
Sala Lutas	60	Sala Zen	45	Sala Lutas	60	Sala Zen	45	Sala Lutas	60
BIKE		FITDANCE		BIKE		VIDEO DANCE		ABS	
19h00	Rodrigo	19h15	Aline	19h00	Rodrigo	19h15	Aline	18h30	Rodrigo
Sala Bike	45	Sala Zen	45	Sala Bike	45	Sala Zen	45	Sala 01	20
YOGA		MF ECOFIT		YOGA		MF ECOFIT		STEP INICIANTE	
19h30	Simone	19h20	Rodrigo	19h30	Simone	19h20	Rodrigo	19h00	Rodrigo
Sala Zen	60	Sala 02	30	Sala Zen	60	Sala 02	30	Sala Zen	45

Horário Hidroginástica e Esportes de Quadra

SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA			
08h15	Paulo	06h45	Jean	08h15	Paulo	06h45	Jean		
Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45		
HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
10h30	MunIQUE	11h15	MunIQUE	10h30	MunIQUE	11h15	MunIQUE	10h30	MunIQUE
Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45
HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
16h45	Aldo	16h45	Aldo	16h45	Aldo	16h45	Aldo	16h45	Aldo
Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45
HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA		HIDROGINÁSTICA	
19h00	Carlos	19h45	Carlos	19h00	Carlos	19h45	Carlos	19h00	Carlos
Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45	Piscina	45
VOLEIBOL		BASQUETE		VOLEIBOL		FUTSAL		VOLEIBOL	
19h00	Icaro	19h00	Icaro	19h00	Icaro	19h00	Icaro	19h00	Icaro
Quadra	90	Quadra	60	Quadra	90	Quadra	60	Quadra	120
VOLEIBOL		VOLEIBOL		VOLEIBOL		VOLEIBOL		VOLEIBOL	
20h30	Icaro	20h30	Icaro	20h30	Icaro	20h30	Icaro	20h30	Icaro
Quadra	90	Quadra	90	Quadra	90	Quadra	90	Quadra	90