

Horário Ginástica - Manhã

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
BIKE 07h15 Joyce Sala Bike 45	MUAY THAI 07h00 Rodrigo Sala Lutas 60	BIKE 07h15 Joyce Sala Bike 45	MUAY THAI 07h00 Rodrigo Sala Lutas 60	BIKE 07h15 Joyce Sala Bike 45	MF ECOFIT 08h30 Equipe Ginástica Sala 02 30
FITDANCE 08h15 Aline Sala Zen 40	MAT PILATES 07h15 Joyce Sala Zen 45	ZUMBA 08h15 Aline Sala Zen 40	MAT PILATES 07h15 Joyce Sala Zen 45	VIDEO DANCE 08h15 Aline Sala Zen 40	BIKE 09h15 Equipe Ginástica Sala Bike 45
BODY PUMP 08h15 Joyce Sala 01 45	MF ECOFIT 08h15 Joyce Sala 02 45	BODY PUMP 08h15 Joyce Sala 01 45	MF ECOFIT 08h15 Joyce Sala 02 45	BODY PUMP 08h15 Joyce Sala 01 45	AULA DO PROFESSOR 10h15 Equipe Ginástica Sala Zen 45
YOGA 09h00 Raquel Sala Zen 60	FIGHT HIIT 09h15 Joyce Sala Zen 45	YOGA 09h00 Raquel Sala Zen 60	FIGHT HIIT 09h15 Joyce Sala Zen 45	YOGA 09h00 Raquel Sala Zen 60	MUAY THAI 10h30 Eder Sala Lutas 60
POWER JUMP 09h15 Joyce Sala 01 45	BODY BALANCE 10h15 Joyce Sala Zen 45	POWER JUMP 09h15 Joyce Sala 01 45	BODY BALANCE 10h15 Joyce Sala Zen 45	POWER JUMP 09h15 Joyce Sala 01 45	ECOFLEX 11h00 Equipe Ginástica Sala Zen 30
STEP INICIANTE 10h15 Joyce Sala 01 45	BIKE 11h15 Joyce Sala Bike 40	STEP INICIANTE 10h15 Joyce Sala 01 45	BIKE 11h15 Joyce Sala Bike 40	STEP INICIANTE 10h15 Joyce Sala 01 45	HIDROGINÁSTICA 11h45 Equipe Aquática Piscina 45
ABS 11h00 Joyce Sala 01 30		ABS 11h00 Joyce Sala 01 30		ABS 11h00 Joyce Sala 01 30	

Horário Ginástica - Tarde

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

Horário Hidroginástica e Esportes de Quadra

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