

STUDIO

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
08:15h	45' RESISTÊNCIA E ALONGAMENTOS	60' YOGA FLOW		45' RESISTÊNCIA E ALONGAMENTOS	
11:45h		45' YOGA FLOW EXPRESS			
12:30h	45' CIRCUIT TRAINING	45' CORE & FLEX	45' PILATES	45' GAP LIBERTAÇÃO MIOFASCIAL	45' POWER PILATES
13:15h		45' CROSSTRaining GAP	50' BOXE	45' HIT	50' BOXE
13:20h	45' PILATES				
18:15h	45' CROSSTRaining	60' YOGA FLOW	45' PILATES	45' CROSSTRaining	

PISCINA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
12:30h	45' HIDRO BIKE				
13:15h			45' HIDRO BIKE		