

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:05	SCHWINN CYCLING EST. 2		LIFEPUMP EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2			
07:15		HIIT BOX			HIIT BOX		
09:15	PILATES EST. 1						
09:30		CROSS TRAINING BOX	SCHWINN CYCLING EST. 2	CROSS TRAINING BOX	PILATES EST. 1	YOURFIT JUMP EST. 1	
		PILATES EST. 1		YOURFIT JUMP EST. 1			
				60 MAIS EST. 1			
10:00						HIIT BOX	HIIT BOX
10:15	SCHWINN CYCLING EST. 2						
10:30	60 MAIS EST. 1	YOURFIT BOOTY EST. 1	LIFEPUMP EST. 1	PILATES EST. 1	LOCALIZADA EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2	
						CROSS TRAINING BOX	
						LIFEPUMP EST. 1	
10:45							SCHWINN CYCLING EST. 2
12:45	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX		
		HIIT BOX		HIIT CYCLING EST. 2			
16:30						HIIT BOX	
17:00		CROSS TRAINING BOX		CROSS TRAINING BOX		SCHWINN CYCLING EST. 2	
						CROSS TRAINING BOX	
18:00	CROSS TRAINING BOX	HIIT BOX	CROSS TRAINING BOX	HIIT BOX	CROSS TRAINING BOX		
		YOURFIT FIGHT EST. 1	PILATES EST. 1		PILATES EST. 1		
18:30	HIIT CYCLING EST. 2			SCHWINN CYCLING EST. 2			
	GAP EST. 1						
18:45					GAP EST. 1		
19:00	LIFEPUMP EST. 1	STEP EST. 1	SALSATION EST. 1	UST 30' EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2		
	SCHWINN CYCLING EST. 2	HIIT CYCLING EST. 2	SCHWINN CYCLING EST. 2				
19:30	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX		
				LIFEPUMP EST. 1	SALSATION EST. 1		
20:00	YOURFIT MIND EST. 1	LIFEPUMP EST. 1	YOURFIT JUMP EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2			
		SCHWINN CYCLING EST. 2					
20:30	CROSS TRAINING BOX	HIIT BOX	CROSS TRAINING BOX	YOURFIT BOOTY EST. 1			
21:00	YOURFIT JUMP EST. 1		LOCALIZADA EST. 1	HIIT BOX			