

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:05	CROSS TRAINING BOX SCHWINN CYCLING EST. 2	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX LIFEPUMP EST. 1	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX SCHWINN CYCLING EST. 2		
09:30	CROSS TRAINING BOX YOURFIT JUMP EST. 1	CROSS TRAINING BOX HIIT BOX	CROSS TRAINING BOX LIFEPUMP EST. 1	HIIT EST. 1 CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX YOURFIT BOOTY EST. 1	YOURFIT MIND EST. 1	
10:30	SCHWINN CYCLING EST. 2 PILATES CLÍNICO EST. 1	LOCALIZADA EST. 1	YOGA EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2	ZUMBA EST. 1	YOGA EST. 1	LIFEPUMP EST. 1	HIIT BOX
11:00						CROSS TRAINING BOX	SCHWINN CYCLING EST. 2
11:30						SCHWINN CYCLING EST. 2 YOURFIT JUMP EST. 1	
12:30	CROSS TRAINING BOX PILATES CLÍNICO EST. 1		LIFEPUMP EST. 1 CROSS TRAINING BOX	PILATES CLÍNICO EST. 1	CROSS TRAINING BOX		
12:45		HIIT BOX		HIIT BOX	SCHWINN CYCLING EST. 2		
15:30	60 MAIS EST. 1						
16:00					60 MAIS EST. 1		
17:00	YOGA EST. 1		YOGA EST. 1			SCHWINN CYCLING EST. 2 CROSS TRAINING BOX	
18:00	HIIT BOX GAP EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2	YOURFIT BOOTY EST. 1 CROSS TRAINING BOX	IMPACT 30 EST. 1 HIIT BOX	YOURFIT BOOTY EST. 1 CROSS TRAINING BOX	SCHWINN CYCLING EST. 2 LIFEPUMP EST. 1		
18:30	CROSS TRAINING BOX LIFEPUMP EST. 1		LIFEPUMP EST. 1 CROSS TRAINING BOX			CROSS TRAINING BOX	
19:00	SCHWINN CYCLING EST. 2	YOURFIT MIND EST. 1 HIIT BOX SCHWINN CYCLING EST. 2		YOURFIT FIGHT EST. 1 HIIT BOX SCHWINN CYCLING EST. 2	IMPACT 30 EST. 1		
19:30	CROSS TRAINING BOX YOURFIT FIGHT EST. 1	CROSS TRAINING BOX	SALSATION EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2 CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX	CROSS TRAINING BOX SALSATION EST. 1		
20:00		LIFEPUMP EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2		STEP EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2			
20:30	HIIT BOX PILATES CLÍNICO EST. 1	CROSS TRAINING BOX	PILATES CLÍNICO EST. 1 HIIT BOX	CROSS TRAINING BOX			
21:00		YOURFIT JUMP EST. 1		LOCALIZADA EST. 1			



FORÇA /
RESISTÊNCIA MUSCULAR



FORÇA +
CARDIO



FLEXIBILIDADE /
MOBILIDADE /
POSTURA



CARDIOVASCULAR