

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