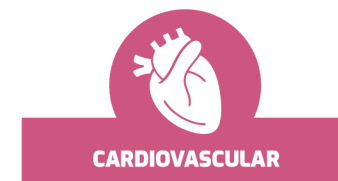




	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
06:35		HIIT BOX			HIIT BOX		
06:45	HYROX BOX		CROSS TRAINING BOX	HYBRID DOUBLES BOX			
07:05	SCHWINN CYCLING EST. 2		LIFE PUMP EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2			
	PILATES CLÍNICO EST. 1						
07:15		HIIT BOX			HIIT BOX		
09:30	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	HYBRID DOUBLES BOX	HYROX BOX	LIFE PUMP EST. 1	
	LOCALIZADA EST. 1	PILATES CLÍNICO EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2	YOURFIT BODY EST. 1	PILATES CLÍNICO EST. 1		
10:00						HITT BOX	HIIT BOX
10:30	PILATES CLÍNICO EST. 1	YOURFIT BOOTY EST. 1	LIFE PUMP EST. 1	PILATES CLÍNICO EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2	SCHWINN CYCLING EST. 2	SCHWINN CYCLING EST. 2
	SCHWINN CYCLING EST. 2					CROSS TRAINING BOX	
12:45	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYBRID DOUBLES BOX	CROSS TRAINING BOX		
		HIIT EST. 1		LIFE PUMP EST. 1			
16:00						HYROX BOX	
17:00	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	HYBRID DOUBLES BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	
18:00	CROSS TRAINING BOX	LOCALIZADA EST. 1	CROSS TRAINING BOX	LOCALIZADA EST. 1	CROSS TRAINING BOX		
	SCHWINN CYCLING EST. 2	HIIT BOX	PILATES CLÍNICO EST. 1	HIIT BOX	PILATES CLÍNICO EST. 1		
	YOURFIT BOOTY EST. 1						
18:30		HYROX BOX		HYBRID DOUBLES BOX			
				SCHWINN CYCLING EST. 2			
19:00	LIFE PUMP EST. 1	XBURN EST. 1	SALSATION EST. 1	LIFE PUMP EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2		
	SCHWINN CYCLING EST. 2	CROSS MOBILITY BOX	SCHWINN CYCLING EST. 2				
19:30	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYBRID DOUBLES BOX	CROSS TRAINING BOX	SALSATION EST. 1	
20:00	YOURFIT JUMP EST. 1	LIFE PUMP EST. 1	YOURFIT JUMP EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2			
		SCHWINN CYCLING EST. 2		YOURFIT BOOTY EST. 1			
20:30	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX				
21:00	LOCALIZADA EST. 1	PILATES CLÍNICO EST. 1	LOCALIZADA EST. 1	PILATES CLÍNICO EST. 1			
				HIIT BOX			

FORÇA/
RESISTÊNCIA MUSCULAR

FORÇA + CARDIO

FLEXIBILIDADE/POSTURA
MOBILIDADE

CARDIOVASCULAR