



	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
07:00	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX				
	SCHWINN CYCLING	EST. 2	PILATES CLÍNICO	EST. 1	LIFE PUMP	EST. 1	PILATES CLÍNICO	EST. 1	SCHWINN CYCLING	EST. 2				
09:30	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	YOURFIT JUMP	EST. 1	SCHWINN CYCLING	EST. 2
	LIFE PUMP	EST. 1	HIIT	EST. 1	LIFE PUMP	EST. 1	HIIT	EST. 1	YOURFIT BOOTY	EST. 1	HYROX	BOX		
10:30	PILATES CLÍNICO	EST. 1	LOCALIZADA	EST. 1	SCHWINN CYCLING	EST. 2	XBURN	EST. 1	YOGA	EST. 1	LIFE PUMP	EST. 1	HIIT	BOX
	SCHWINN CYCLING	EST. 2			YOGA	EST. 1								
11:00											CROSS TRAINING	BOX	SCHWINN CYCLING	EST. 2
11:30											SCHWINN CYCLING	EST. 2		
12:30	CROSS TRAINING	BOX			HYROX	BOX	PILATES CLÍNICO	EST. 1	CROSS TRAINING	BOX				
	PILATES CLÍNICO	EST. 1			LIFE PUMP	EST. 1								
12:45			HIIT	BOX			HIIT	BOX	SCHWINN CYCLING	EST. 2				
15:30	60+	EST. 1					60+	EST. 1						
17:00	LOCALIZADA	EST. 1	YOGA	EST. 1			YOGA	EST. 1	LOCALIZADA	EST. 1	CROSS TRAINING	BOX		
											SCHWINN CYCLING	EST. 2		
17:30	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX				
18:00	SCHWINN CYCLING	EST. 2	PILATES CLÍNICO	EST. 1	YOURFIT BODY	EST. 1	YOURFIT BOOTY	EST. 1	LIFE PUMP	EST. 1				
	GAP	EST. 1							SCHWINN CYCLING	EST. 2				
18:30	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX				
	LIFE PUMP	EST. 1			LIFE PUMP	EST. 1								
19:00	SCHWINN CYCLING	EST. 2	SCHWINN CYCLING	EST. 2			PILATES CLÍNICO	EST. 1						
			YOURFIT JUMP	EST. 1			SCHWINN CYCLING	EST. 2						
19:30	HYROX	BOX	CROSS TRAINING	BOX	CROSS TRAINING	BOX	CROSS TRAINING	BOX	HYROX	BOX				
	XBURN	EST. 1			YOURFIT BOOTY	EST. 1								
					SCHWINN CYCLING	EST. 2								
20:00			LIFE PUMP	EST. 1			SALSATION	EST. 1						
							SCHWINN CYCLING	EST. 2						
20:30	PILATES CLÍNICO	EST. 1	HYROX	BOX	PILATES CLÍNICO	EST. 1	HYROX	BOX						
	HIIT	BOX			HIIT	BOX								

