

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



FORÇA / RESISTÊNCIA MUSCULAR



FORÇA + CARDIO



FLEXIBILIDADE / MOBILIDADE / POSTURA



CARDIOVASCULAR