

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
07:05	SCHWINN CYCLING EST. 2 HYROX BOX		LIFEPUMP EST. 1 CROSS TRAINING BOX	SCHWINN CYCLING EST. 2 HYROX BOX			
07:15		HIIT BOX			HIIT BOX		
09:30	LOCALIZADA EST. 1 HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX PILATES CLÍNICO EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2 HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX YOURFIT BODY EST. 1	PILATES CLÍNICO EST. 1 HYROX BOX	YOURFIT BODY 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 EST. 2
11:30							
12:45	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX		
16:00						HYROX BOX	
17:00	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	
18:00	CROSS TRAINING BOX YOURFIT BOOTY EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2	HIIT BOX YOURFIT BODY EST. 1	CROSS TRAINING BOX PILATES CLÍNICO EST. 1	HIIT BOX YOURFIT FIGHT EST. 1	CROSS TRAINING BOX PILATES CLÍNICO EST. 1		
18:30		HYROX BOX		SCHWINN CYCLING EST. 2 HYROX BOX			
19:00	LIFEPUMP EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2	CROSS MOBILITY BOX YOURFIT FIGHT EST. 1	SALSATION EST. 1 SCHWINN CYCLING EST. 2	LIFEPUMP EST. 1	SCHWINN CYCLING EST. 2 SALSATION EST. 1		
19:30	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX	HYROX BOX	CROSS TRAINING BOX		
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	PILATES CLÍNICO EST. 1	LOCALIZADA EST. 1	HIIT BOX PILATES CLÍNICO EST. 1			



FORÇA / RESISTÊNCIA MUSCULAR



FORÇA + CARDIO



FLEXIBILIDADE / MOBILIDADE / POSTURA



CARDIOVASCULAR