

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO - MUSCULAÇÃO E CARDIO FITNESS

| SEGUNDA-FEIRA | | TERÇA-FEIRA | | QUARTA-FEIRA | | QUINTA-FEIRA | | SEXTA-FEIRA | | SÁBADO | |
|---------------|-----|----------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|----------------|-----|-------------------------------|-----|
| 8H00 ÀS 22H00 | | | | | | | | | | 9H00 À 13H00 / 15H00 ÀS 19H00 | |
| | | 10h30 | | 9h30 | | | | 10h30 | | 10h30 | |
| | | PILATES | 30' | LOCAL | 45' | | | TRX | 30' | CYCLING | 30' |
| 13h15 | | | | 13h15 | | 13h15 | | | | 11h30 | |
| BODY PUMP | 30' | | | CYCLING | 30' | ABS | | | | ABS | 30' |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| 17h30 | | 17h30 | | 17h30 | | 18h00 | | 18h30 | | | |
| BODY PUMP | 45' | GAP | 45' | ZUMBA | 45' | ABS | 30' | KARATE KIDS | 45' | | |
| 18h15 | | 18h30 | | 18h30 | | 18h30 | | 18h30 | | | |
| AERO STEP | 45' | BODY PUMP | 55' | KARATE KIDS | 45' | JUMP | 45' | FIT DANCE | 45' | | |
| 19h15 | | 19h10 | | 18h30 | | 19h15 | | 19h00 | | | |
| X 55 | 45' | KARATE ADULTOS | 75' | BODY COMBAT | 55' | STEP | 45' | CYCLING | 30' | | |
| 20h00 | | 19h30 | | 19h30 | | 19h30 | | 19h15 | | | |
| TRX | 30' | BODY COMBAT | 55' | GAP | 55' | PILATES | 45' | KARATE ADULTOS | 75' | | |
| 20h00 | | 19h45 | | 19h45 | | 20h15 | | 19h30 | | | |
| YOGA | 55' | CYCLING | 30' | CYCLING | 30' | BODY PUMP | 55' | GAP | 45' | | |
| 20h30 | | 20h30 | | 20h30 | | 20h30 | | 20h00 | | | |
| CYCLING | 30' | PULSE TRAINING | 30' | TRX | 30' | CYCLING | 30' | JUMP | 45' | | |