

MAPA DE AULAS

SETEMBRO

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
7:00	ABERTURA DO GINÁSIO	ABERTURA DO GINÁSIO	ABERTURA DO GINÁSIO	ABERTURA DO GINÁSIO	ABERTURA DO GINÁSIO		
7:30							
8:00						ABERTURA DO GINÁSIO	
8:30		PILATES			PILATES		
9:00	HIIT		HIIT	HIIT	HIIT	CROSSFIT OUTDOOR	
9:30							
10:00	ABS	ABS	ABS	ABS	ABS	HIIT	
11:00						PILATES	ABS
11:30						HIIT	
12:00	HIIT		HIIT	HIIT	HIIT		
12:30		PILATES			PILATES		
13:00						ENCERRAMENTO	ENCERRAMENTO
16:00							
16:30							
17:00							
17:30	HIIT			HIIT			
18:00	ABS	HIIT		HIIT	HIIT		
18:30	PILATES		PILATES		ZUMBA & STEP		
19:00	TREINO FUNCIONAL	PILATES		PILATES			
19:30	CROSSFIT OUTDOOR		CROSSFIT OUTDOOR		KICKBOXING		
19:45		KICKBOXING		KICKBOXING			
20:00							