

# MAPA DE AULAS

## DEZEMBRO

	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		
8:00						ABERTURA DO GINÁSIO	
8:30		PILATES			PILATES		
9:00	HIIT	DEFESA PESSOAL	HIIT	HIIT	HIIT	CROSSFIT OUTDOOR	
10:00	ABS		ABS	ABS	ABS	HIIT	
10:30	JIU-JITSU	JIU-JITSU		JIU-JITSU	JIU-JITSU	HIIT	
11:00						PILATES	ABS
11:30						HIIT	
12:00	HIIT		HIIT	HIIT	HIIT		
12:30		PILATES			PILATES		
13:00						ENCERRAMENTO	ENCERRAMENTO
17:30	HIIT			HIIT			
18:00	ABS	JIU-JITSU KIDS		JIU-JITSU KIDS	HIIT		
18:30	JIU-JITSU		JIU-JITSU		GAP		
19:00		PILATES	JIU-JITSU KIDS	PILATES			
19:30	PILATES		CROSSFIT OUTDOOR		KICKBOXING		
19:45		KICKBOXING		KICKBOXING			
20:00							
20:45					JIU-JITSU		
20:00	ENCERRAMENTO	ENCERRAMENTO	ENCERRAMENTO	ENCERRAMENTO	ENCERRAMENTO		

### DURAÇÃO DAS AULAS

- 30 min HIIT
- 15 min GAP
- 90 min JIU-JITSU
- 45 min JIU-JITSU KIDS
- 20 min ABS
- 45 min PILATES
- 60 min DEFESA PESSOAL
- 90 min CROSSFIT OUTDOOR
- 90 min KICKBOXING