

MAPA DE AULAS

MAIO

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
7:00 ABERTURA DO GINÁSIO	7:00 ABERTURA DO GINÁSIO	7:00 ABERTURA DO GINÁSIO	7:00 ABERTURA DO GINÁSIO	7:00 ABERTURA DO GINÁSIO	7:00	7:00
8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00 ABERTURA DO GINÁSIO	8:00
8:30	8:30 PILATES	8:30	8:30	8:30 PILATES	8:30	8:30
9:00 HIIT	9:30	9:00 HIIT	9:30 HIIT	9:00 HIIT	9:00 CROSSFIT OUTDOOR	9:00
10:00 ABS	10:00 ABS	10:00 ABS	10:00 ABS	10:00 ABS	10:00 JIU-JITSU KIDS	10:00 ABS
10:30	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30 HIIT	10:30
11:00	11:00 ABS	11:00 JIU-JITSU	11:00 ABS	11:00 JIU-JITSU	11:00 PILATES	11:00 ABS
11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30 HIIT	11:30
12:00 HIIT	12:00	12:00 HIIT	12:00 HIIT	12:00 HIIT	12:00	12:00
12:30	12:30 PILATES	12:30	12:30	12:30 PILATES	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00 ENCERRAMENTO	13:00 ENCERRAMENTO
17:30 HIIT	17:30	17:30	17:30 HIIT	17:30		
18:00 ABS	18:00 JIU-JITSU KIDS JIU-JITSU	18:00	18:00 JIU-JITSU KIDS JIU-JITSU	18:00 HIIT		
18:30	18:30	18:30 ZUMBASTEP	18:30	18:30 GAP		
19:00 JIU-JITSU	18:45 PILATES	19:30	19:00 PILATES	19:00		
19:30 CROSSFIT OUTDOOR	19:30	19:30 CROSSFIT OUTDOOR	19:30	19:30 KICKBOXING		
19:45	19:45 KICKBOXING	19:45	19:45 KICKBOXING	19:45		
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00		
20:45	20:45	20:45	20:45	21:00 JIU-JITSU		
22:00 ENCERRAMENTO	22:00 ENCERRAMENTO	22:00 ENCERRAMENTO	22:00 ENCERRAMENTO	22:00 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