MAPA DE AULAS

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB
07H00 I 45'I E5 LOCALIZADA	07H00 I 45'I E2 POWER TRAINING	07H00 I 45'I E1 CYCLING	07H00 I 45'I E4 PILATES		09H00 I 45'I E1 CYCLING
07H00 I 60'I E5 HYROX *		07H00 I 60'I E5 HYROX *			09H00 I 60'I E5 HYROX *
08H30 I 45'I E4 YOGA	09H30 I 45'I E1 CYCLING	08H30 I 45'I E4 PILATES	09H15 I 60'I E5 HYROX *		10H00 I 45'I E2 BODY PUMP
09H30 I 45'I E2 BODY PUMP	09H30 I 60'I E5 HYROX *	09H30 I 45'I E2 GAP	09H30 I 45'I E5 CYCLING	09H30 I 45'I E2 PILATES	11H00 I 45'I E1 CYCLING
10H30 I 45'I E1 CYCLING	10H30 I 45'I E2 PILATES	10H30 I 45'I E2 BODY PUMP	10H30 I 45'I E2 PILATES	10H30 I 45'I E2 POWER TRAINING	11H00 I 60'I E5 HYROX *
12H45 I 45'I E2 PILATES	12H45 I 45'I E2 BODY PUMP	12H45 I 45'I E1 CYCLING	12H45 I 45'I E2 POWER TRAINING	12H45 I 45'I E1 CYCLING	11H00 I 45'I E2 PILATES
	15H30 I 45'I E2 POWER TRAINING		15H30 I 45'I E2 PILATES		
17H30 I 45'I E2 POWER TRAINING	17H30 I 45'I E2 PILATES	17H30 I 45'I E2 BODY PUMP	17H30 I 45'I E1 CYCLING	17H30 I 45'I E2 LOCALIZADA	
18H15 I 45'I E4 PILATES	18H15I 45'I E1 CYCLING	18H15 I 45'I E4 PILATES	18H00 I 45'I E4 YOGA	18H15 I 45'I E1 CYCLING	
18H30 I 45'I E2 BODY COMBAT	18H30 I 45'I E2 BODY PUMP	18H30 I 45'I E2 BODY ATTACK	18H30 I 45'I E2 BODY PUMP	18H30 I 45'I E2 PILATES	
18H30 I 45'I E1 CYCLING	18H30 I 45'I E4 PILATES	18H30 I 45'I E1 CYCLING	18H30 I 60'I E5 HYROX *	18H30 I 45'I E3 JUMP	
19H15 I 45'I E3 BODY ATTACK	18H30 I 60'I E5 HYROX *	19H15 I 45'I E3 GAP	19H00 I45'I E3 POWER TRAINING	18H30 I 60'I E5 HYROX *	
19H15 I 45'I E4 YOGA	19H00 I 45'I E3 POWER TRAINING	19H30 I 45'I E2 BODY COMBAT	19H00 I 45'I E4 PILATES	19H30 I 45'I E2 BODY PUMP	
19H30 I 45'I E2 BODY PUMP	19H30 I 45'I E2 POWER STEP	19H30 I 60'I E5 HYROX *	19H30 I 45'I E2 POWER DANCE	19H30 I 45'I E4 YOGA	
19H30 I 60'I E5 HYROX *	19H45 I 45'I E4 POWER FIGHT	19H30 I 45'I E4 PILATES	19H45 I 45'I E1 CYCLING		
20H30 I 45'I E1 CYCLING	19H45 I 45'I E1 CYCLING	20H30 I 45'I E2 POWER TRAINING			
	20H30 I 45'I E2 PILATES				

*AS AULAS DE HYROX SÃO UM SERVIÇO À PARTE

CARDIO POWER STEP, CYCLING, BODY ATTACK, JUMP, POWER DANCE, BODY COMBAT

HOLÍSTICA PILATES, YOGA

FORÇA POWER TRAINING, BODY PUMP, GAP, LOCALIZADA

ARTES MARCIAIS POWER FIGHT

TREINO HÍBRIDO HYROX