



GRADE HORÁRIA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7H00	SPINNING 45'	SPINNING 45'	SPINNING 45'	SPINNING 45'	SPINNING 45'	
		PILATES SOLO 60'		PILATES SOLO 60'		
07H30	BOOTCAMP 45'		BOOTCAMP 45'		BOOTCAMP 45'	
8H30	PILATES SOLO 45'	BOOTCAMP 45'	PILATES SOLO 45'	BOOTCAMP 45'	PILATES SOLO 45'	
	SPINNING 45'		SPINNING 45'		SPINNING 45'	
9H15	ALONGAMENTO 15'		ALONGAMENTO 15'		ALONGAMENTO 15'	
9H30	ZUMBA 45'	ALONGAMENTO 30'	ZUMBA 45'	ALONGAMENTO 30'	ZUMBA 45'	
	SPINNING 45'		SPINNING 45'		SPINNING 45'	SPINNING 45'
10H00		YÔGA 60'		YÔGA 60'		
10H30						SPINNING 45'
	LOCALIZADA 60'		LOCALIZADA 60'		LOCALIZADA 60'	RITMOS/ FITDANCE 45'
11H00		DANÇA DO VENTRE 60'		DANÇA DO VENTRE 60'		
12H15	SPINNING 45'		SPINNING 45'			
14H00	FITDANCE 45'		FITDANCE 45'		FITDANCE 45'	
14H30		PILATES SOLO 45'		PILATES SOLO 45'		
15H00	ABDOMINAL 15'		ABDOMINAL 15'		ABDOMINAL 15'	
15H15	ALONGAMENTO 30'		ALONGAMENTO 30'		ALONGAMENTO 30'	
15H30		LOCALIZADA 60'		LOCALIZADA 60'		
15H45	SPINNING 45'		SPINNING 45'		SPINNING 45'	
18H10		BOOTCAMP 45'		BOOTCAMP 45'		
18H15	FITDANCE 45'		FITDANCE 45'		FITDANCE 45'	
18H20	RPM 45'		RPM 45'		RPM 45'	
18H30		SPINNING 45'		SPINNING 45'		
19H00		FITDANCE 45'		FITDANCE 45'		
19H15	BODYPUMP 45'		BODYPUMP 45'		BODYPUMP 45'	
19H30	SPINNING 45'		SPINNING 45'			
19H50		YÔGA 55'		YÔGA 55'		
20H30	ALONGAMENTO 15'		ALONGAMENTO 15'			
20H45	PILATES SOLO 45'	MUAY THAI 55'	PILATES SOLO 45'	MUAY THAI 55'		