

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA		
05:30 06:00		TREINO FUNCIONAL		TREINO FUNCIONAL			
06:05 06:55	TABATA	CICLISMO INDOOR	TABATA	CICLISMO INDOOR	ZUMBA		
07:00 07:30	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL	TREINO FUNCIONAL		
07:30 08:20	ZUMBA	LOCALIZADA	PILATES MIX	YOGA	CICLISMO INDOOR		
08:00 08:30			TREINO FUNCIONAL				
08:30 09:20	CICLISMO INDOOR	PILATES MIX	CICLISMO INDOOR	LOCALIZADA	ZUMBA		
17:40 18:30	ZUMBA	LOCALIZADA	CICLISMO INDOOR	AFRO DANCE	ZUMBA		
18:00 18:30			TREINO FUNCIONAL				
18:40 19:30	CICLISMO INDOOR	AFRO DANCE	PILATES MIX	STRONG			
<b>GINASTICA INFANTIL</b>							
15:30 16:30	GINÁSTICA	DANÇA	GINASTICA	YOGA	DANÇA		
<b>CHALLENGE   TODOS SÁBADOS  </b>							
08:00 09:00	07/07	CYCLE4FIT (07:30)	14/07	ZUMBA	21/07 CAMINHADA BE ACTIVE (06:00)	28/07	TABATA
09:15 10:10		TABATA		YOGA			YOGA
<b>YOGA - DOMINGOS</b>							
09:00 10:00	01/07 YOGA	08/07 YOGA	15/07 YOGA	22/07 YOGA	29/07 YOGA		
<b>GRUPO DA 3ª IDADE – "AS SEREIAS E OS GOLFINHOS"</b>							
10:30 11:30	2ª FEIRA HIDRO	3ª FEIRA GINÁSTICA	4ª FEIRA HIDRO	5ª FEIRA GINÁSTICA	6ª FEIRA HIDRO		