

De 01 a 30 de Abril

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
05:05 05:55	CICLISMO INDOOR		CICLISMO INDOOR	TABATA (HIIT 40')	CICLISMO INDOOR
06:05 06:55	LOCALIZADA CICLISMO INDOOR	CICLISMO INDOOR	PILATES MIX	CICLISMO INDOOR	ZUMBA
07:30 08:20	ZUMBA	CICLISMO INDOOR LOCALIZADA	HIIT CAPOEIRA	CICLISMO INDOOR YOGA	PILATES MIX
08:30 09:20	CICLISMO INDOOR	PILATES MIX	CICLISMO INDOOR	LOCALIZADA	ZUMBA
17:40 18:30	ZUMBA	LOCALIZADA	CICLISMO INDOOR	AFRO DANCE	ZUMBA
18:40 19:30	CICLISMO INDOOR	AFRO DANCE	PILATES MIX	TABATA (HIIT 40')	

GINASTICA INFANTIL

15:30 16:30		GINASTICA ACROBÁTICA	GINASTICA ACROBÁTICA	SALTO À CORDA	SALTO À CORDA
----------------	--	----------------------	----------------------	---------------	---------------

CHALLENGE | TODOS SÁBADOS |

08:00 09:30	07/04 CICLISMO	14/04 CICLISMO	21/04 TABATA	28/04 ZUMBA
	07/04 TABATA	14/04 ZUMBA		

GRUPO DA 3ª IDADE – “AS SEREIAS E OS GOLFINHOS”

10:30 11:30	2ª FEIRA HIDRO	3ª FEIRA GINÁSTICA	4ª FEIRA HIDRO	5ª FEIRA GINÁSTICA	6ª FEIRA HIDRO
----------------	-------------------	-----------------------	-------------------	-----------------------	-------------------