

ATIVIDADES

h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h00	Pilates Domenique	Ritmos Cinthia	Pilates Domenique	Ritmos Cinthia	Pilates Domenique
	-	Spinning Patrícia	-	Spinning Patrícia	-
8h00	Funcional 30' Domenique	Localizada Patrícia	Funcional 30' Domenique	Localizada Patrícia	Funcional 30' Domenique
8h30	Spinning 30' Domenique	-	Spinning 30' Domenique	-	Spinning 30' Domenique
9h00	Funcional Senior Domenique	Pilates Domenique	Funcional Senior Domenique	Pilates Domenique	Funcional Senior Domenique
10h00	Yoga Elaine	Alongamento 30' Patrícia	Yoga Elaine	Alongamento 30' Patrícia	Yoga Elaine
	Ritmos Cinthia	-	Ritmos Cinthia	-	Ritmos Cinthia
16h00	-	Funcional Senior 30' Patrícia	-	Funcional Senior 30' Patrícia	-
16h30	Alongamento Matheus	Spinning 30' Patrícia	Alongamento Matheus	Spinning 30' Patrícia	Alongamento Matheus
17h00	Zumba Cinthia	Funcional Kids Domenique	Zumba Cinthia	Funcional Kids Domenique	Zumba Cinthia
18h00	Pilates Domenique	Yoga Elaine	Pilates Domenique	Yoga Elaine	Pilates Domenique
	Funcional Kids Matheus	Spinning 30' Domenique	Funcional Kids Matheus	Spinning 30' Domenique	Funcional Kids Matheus
18h30	-	Funcional 30' Domenique	-	Funcional 30' Domenique	-
19h00	Yoga Elaine	Ritmos Matheus	Yoga Elaine	Ritmos Matheus	Yoga Elaine
	Spinning Matheus	Muay Thai Kids Robinson	Spinning Matheus	Muay Thai Kids Robinson	Spinning Matheus
19h30	Muay Thai Robinson	-	Muay Thai Robinson	-	Muay Thai Robinson
20h	-	Jiu Jitsu Ricardo	-	Jiu Jitsu Ricardo	-

AQUÁTICA

h	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h00	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
7h50	Adulto Hidro	Adulto	Adulto Hidro	Adulto	Adulto Hidro
8h40	Adulto	Adulto Hidro	Adulto	Adulto Hidro	Adulto
9h30	Kids	Adulto Baby	Kids	Adulto Baby	Kids
10h20	Adulto Hidro	Kids	Adulto Hidro	Kids	Adulto Hidro
11h10	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto
13h40	Adulto Kids	Adulto Kids	Adulto Kids	Adulto Kids	Adulto Kids
14h30	Adulto	Adulto Hidro	Adulto	Adulto Hidro	Adulto
15h20	Adulto Hidro	Kids	Adulto Hidro	Kids	Adulto Hidro
16h10	Kids	Adulto Baby	Kids	Adulto Baby	Kids
17h00	Adulto	Adulto Hidro	Adulto	Adulto Hidro	Adulto
18h00	Adulto	Kids	Adulto	Kids	Adulto
18h50	Kids	Adulto Baby	Kids	Adulto Baby	Kids
19h40	Adulto Hidro	Kids Hidro	Adulto Hidro	Kids Hidro	Adulto Hidro
20h30	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto	Adulto

50min/aula

SÁBADO	
9h00	Adulto Hidro
9h50	Kids
10h40	Adulto Baby
11h30	Adulto

MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta | 6h às 22h
Sábado | 8h às 13h

AGENDE SUAS AULAS
PELO APP TECNOFIT

