

## ATIVIDADES

| h     | SEGUNDA                         | TERÇA                       | QUARTA                          | QUINTA                      | SEXTA                           |
|-------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 7h    | <b>Muay Thai</b><br>Rafael      | <b>Pilates</b><br>Glaucia   | <b>Muay Thai</b><br>Rafael      | <b>Pilates</b><br>Glaucia   | <b>Muay Thai</b><br>Rafael      |
|       | <b>Spinning</b><br>Cristina     | <b>Spinning</b><br>Cristina | <b>Spinning</b><br>Cristina     | <b>Spinning</b><br>Cristina | <b>Spinning</b><br>Cristina     |
| 8h    | <b>Yoga</b><br>Hamilla          | <b>Ritmos</b><br>Natan      | <b>Yoga</b><br>Hamilla          | <b>Ritmos</b><br>Natan      | <b>Yoga</b><br>Hamilla          |
|       | -                               | <b>Spinning</b><br>Cristina | -                               | <b>Spinning</b><br>Cristina | -                               |
| 9h    | <b>Funcional</b><br>Cristina    | <b>Pilates</b><br>Cristina  | <b>Funcional</b><br>Cristina    | <b>Pilates</b><br>Cristina  | <b>Funcional</b><br>Cristina    |
| 18h   | <b>Pilates</b><br>Cristina      | <b>Funcional</b><br>Mery    | <b>Pilates</b><br>Cristina      | <b>Funcional</b><br>Mery    | <b>Pilates</b><br>Cristina      |
|       | -                               | <b>Spinning</b><br>Cristina | -                               | <b>Spinning</b><br>Cristina | -                               |
| 19h   | <b>Ritmos</b><br>Cristina       | <b>Pilates</b><br>Mery      | <b>Ritmos</b><br>Cristina       | <b>Pilates</b><br>Mery      | <b>Ritmos</b><br>Cristina       |
|       | -                               | <b>Spinning</b><br>Cristina | -                               | <b>Spinning</b><br>Cristina | -                               |
| 20h   | <b>Muay Thai</b><br>Lucas       | <b>Yoga</b><br>Hamilla      | <b>Muay Thai</b><br>Lucas       | <b>Yoga</b><br>Hamilla      | <b>Muay Thai</b><br>Lucas       |
|       | <b>Spinning 30'</b><br>Cristina | -                           | <b>Spinning 30'</b><br>Cristina | -                           | <b>Spinning 30'</b><br>Cristina |
| 20h30 | <b>Spinning 30'</b><br>Cristina | -                           | <b>Spinning 30'</b><br>Cristina | -                           | <b>Spinning 30'</b><br>Cristina |

| SÁBADO |                        |
|--------|------------------------|
| 9h     | <b>Yoga</b><br>Hamilla |
| 10h    | <b>Yoga</b><br>Hamilla |

## MUSCULAÇÃO

Segunda a Sexta | 5h às 23h  
Sábado e Domingo | 8h às 14h

Agende suas Atividades pelo App TECNOFIT