

**MANHÃ**
**TARDE**
**NOITE**

Horário	Sala	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
7h00 - 8h00	St. Bike	BIKE CEMI	BIKE CEMI		BIKE CEMI	
7h15 - 8h00	Sala 1			FIT BOXE		
7h30 - 8h15	St. Bike					BIKE CEMI
8h00 - 8h15	Sala 1	ABD. EXPRESS	ABD. EXPRESS	ABD. EXPRESS	ABD. EXPRESS	
8h15 - 9h00	Sala 1	PILATES SOLO		ALONGAMENTO	ALONGAMENTO	
8h15 - 8h30	Sala 1					ABD. EXPRESS
8h15 - 8h45	Sala 1		ALONGAMENTO			
8h45 - 9h00	Sala 1		ABD. EXPRESS			
8h30 - 9h00	Sala 1					ALONGAMENTO
10h00 - 10h45	Sala 1			PILATES SOLO		
10h15 - 10h30	Sala 1		ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS	
10h30 - 11h00	Sala 1		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
10h50 - 11h05	Sala 1	ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS		
11h15 - 12h00	St. Bike	BIKE CEMI				
11h15 - 12h00	Sala 1		C.F.T. + BOB		C.F.T + FUNCIONAL	
12h00 - 12h30	Sala 1		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
12h00 - 12h45	Sala 1	POWER JUMP		BIKE CEMI		
16h45 - 17h30	Sala 1	STEP		STEP		
17h00 - 17h55	Sala 1		BODYPUMP		BODYPUMP	
17h45 - 18h30	St. Bike	BIKE CEMI		BIKE CEMI		
17h45 - 18h30	Sala 1	PILATES SOLO		PILATES SOLO		
18h00 - 18h30	Sala 2		GLÚTEOS		GLÚTEOS	
18h00 - 18h45	Sala 1					POWER JUMP
18h15 - 18h30	Sala 2		ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS	
18h30 - 19h15	Sala 1		POWER JUMP		KANGOO JUMPS	
18h30 - 18h45	Sala 1	ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS		
18h30 - 19h15	Sala 2		YOGA		YOGA	
18h30 - 19h15	St. Bike		BIKE CEMI		BIKE CEMI	
18h45 - 19h30	Sala 2	KANGOO JUMPS		KANGOO JUMPS		AXÉ
18h45 - 19h45	Sala 1	BODYPUMP		BODYPUMP		
19h00 - 20h00	Sala 1 - 3º		CAPOEIRA		CAPOEIRA	CAPOEIRA
19h15 - 20h30	Sala 3 - 3º		YOGA		YOGA	
19h15 - 20h00	Sala 1		KANGOO JUMPS		POWER JUMP	
19h15 - 19h30	Sala 2		ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS	
19h30 - 20h15	St. Bike		BIKE CEMI		BIKE CEMI	
19h30 - 19h45	Sala 2	ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS		
19h45 - 20h30	St. Bike	BIKE CEMI		BIKE CEMI		BIKE CEMI
19h45 - 20h30	Sala 1	FIT BOXE		FIT BOXE		
19h45 - 20h30	Sala 2	PERNAS / GLÚTEOS		STEP		
20h00 - 20h30	Sala 1		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
20h15 - 20h30	Sala 2		ABD. EXPRESS		ABD. EXPRESS	
20h30 - 20h45	Sala 1					ABD. EXPRESS
20h30 - 21h45	Sala 1		LOCAL+FUNCIONAL		LOCAL+FUNCIONAL	
20h30 - 21h15	St. Bike		BIKE CEMI		BIKE CEMI	
20h30 - 21h15	Sala 1	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		
21h15 - 21h30	Sala 1	ABD. EXPRESS	ABD. EXPRESS	ABD. EXPRESS		

**SÁBADO**

11h15 - 11h30	ABD. EXPRESS
11h30 - 12h15	BIKE CEMI
12h15 - 12h30	ABD. EXPRESS
12h30 - 13h00	ALONGAMENTO

Body & Mind Cardio Vascular
Resist. Muscular TRX - Funcional

A Academia CEMI reserva-se o direito de incluir, excluir ou alterar a escala de aulas, eventos, horários ou professores, sem aviso prévio.