

| Segunda-Feira   | Terça-Feira   | Quarta-Feira  | Quinta-Feira  | Sexta-Feira  |
|---|---|---|---|--|
|  <b>YOGA</b><br>9h30 às 10h10                                  |  <b>HIIT</b><br>7h00 - 7h30  |  <b>YOGA</b><br>9h30 às 10h10                                  |  <b>HIIT</b><br>7h00 - 7h30  |  <b>ABD EXPRESS</b><br>17h15 às 17h30 |
|  <b>RITMOS</b><br>10h15 às 11h00                               |  <b>BIKE CEMI</b><br>7h30 - 8h00   |  <b>RITMOS</b><br>10h15 às 11h00                               |  <b>BIKE CEMI</b><br>7h30 - 8h00   |  <b>BIKE CEMI</b><br>17h30- 18h15     |
|  <b>PILATES SOLO</b><br>11h00 às 11h30                         |  <b>ABD EXPRESS</b> +  <b>ALONGAMENTO</b><br>8h00 às 8h30 |  <b>PILATES SOLO</b><br>11h00 às 11h30                         |  <b>ABD EXPRESS</b> +  <b>ALONGAMENTO</b><br>8h00 às 8h30 |  <b>CIRCUITO</b><br>18h15 às 18h45    |
|  <b>ABD EXPRESS</b><br>17h00 às 17h15                          |  <b>ALONGAMENTO</b><br>9h00 às 9h30  |  <b>ABD EXPRESS</b><br>17h00 às 17h15                          |  <b>ALONGAMENTO</b><br>9h00 às 9h30  |  <b>ABD EXPRESS</b><br>18h45 - 19h00  |
|  <b>LOCAL</b><br>17h15 às 18h00                                |  <b>LOCAL</b><br>9h30 às 10h00   |  <b>LOCAL</b><br>17h15 às 18h00                                |  <b>STEP</b><br>9h30 às 10h00  |  <b>ALONGAMENTO</b><br>19h00 às 19h30 |
|  <b>STEP</b><br>18h00 às 18h30                                 |  <b>ALONGAMENTO</b><br>10h00 às 10h30  |  <b>STEP</b><br>18h00 às 18h30                                 |  <b>ALONGAMENTO</b><br>10h00 às 10h30  |  <b>HIIT</b><br>19h30 às 20h00        |
|  <b>ALONGAMENTO</b><br>18h30 às 19h00                          |  <b>BIKE CEMI</b><br>11h15 - 12h00   |  <b>ALONGAMENTO</b><br>18h30 às 19h00                          |  <b>BIKE CEMI</b><br>11h15 - 12h00   |  |
|  <b>COND ESPORTIVO</b><br>19h00 às 19h30<br>GINÁSIO 1º ANDAR |  <b>ABD EXPRESS</b><br>12h00 - 12h15   |  <b>COND ESPORTIVO</b><br>19h00 às 19h30<br>GINÁSIO 1º ANDAR |  <b>ABD EXPRESS</b><br>12h00 - 12h15   |  |
|  <b>ZUMBA</b><br>19h00 às 19h45                              |  <b>YOGA</b><br>18h30 às 19h15   |  <b>ZUMBA</b><br>19h00 às 19h45                              |  <b>YOGA</b><br>18h30 às 19h15   |  |
|  <b>BIKE CEMI</b><br>19h45 às 20h15                          |  <b>VOLEIBOL</b><br>19h00 às 20h00<br>GINÁSIO 1º ANDAR   |  <b>BIKE CEMI</b><br>19h45 às 20h15                          |  <b>VOLEIBOL</b><br>19h00 às 20h00<br>GINÁSIO 1º ANDAR   |  |

**SÁBADO**

 **VOLEIBOL**  
09h00 às 11h00  
GINÁSIO 1º ANDAR

Horários a partir de 31/10/2022.