



| Segunda-Feira | Terça-Feira | Quarta-Feira | Quinta-Feira | Sexta-Feira |
|--|---|--|---|---|
|  YOGA 9h00 às 9h45 5º ANDAR |  HIIT 7h00 às 7h30 |  YOGA 9h00 às 9h45 5º ANDAR |  HIIT 7h00 às 7h30 | CIRCUITO 9h15 às 10h00 |
|  FUNCIONAL 9h20 às 10h00 |  BIKE CEMI 7h30 às 8h00 |  FUNCIONAL 9h20 às 10h00 |  BIKE CEMI 7h30 às 8h00 |  ALONGAMENTO 10h00 às 10h30 |
|  Mobilidade e Estabilidade 10h00 às 10h40 |  ABD EXPRESS +  ALONGAMENTO 8h00 às 8h30 |  Mobilidade e Estabilidade 10h00 às 10h40 |  ABD EXPRESS +  ALONGAMENTO 8h00 às 8h30 |  PILATES SOLO 10h30 às 11h15 |
|  PILATES SOLO 10h40 às 11h20 |  ALONGAMENTO 9h00 às 9h30 |  PILATES SOLO 10h40 às 11h20 |  ALONGAMENTO 9h00 às 9h30 |  PILATES SOLO 17h15 às 17h45 |
|  ALONGAMENTO 16h45 às 17h15 | LOCAL 9h30 às 10h00 |  ALONGAMENTO 16h45 às 17h15 | LOCAL 9h30 às 10h00 |  BIKE CEMI 17h45 às 18h15 |
|  ABD EXPRESS 17h15 às 17h30 |  ALONGAMENTO 10h00 às 10h30 |  ABD EXPRESS 17h15 às 17h30 |  ALONGAMENTO 10h00 às 10h30 | CIRCUITO 18h15 às 18h45 |
| CIRCUITO 17h30 às 18h00 |  BIKE CEMI 10h45 às 11h30 | CIRCUITO 17h30 às 18h00 |  BIKE CEMI 10h45 às 11h30 |  ABD EXPRESS 18h45 às 19h00 |
|  STEP 18h00 às 18h30 |  FUNCIONAL 17h30 às 18h15 |  STEP 18h00 às 18h30 |  FUNCIONAL 17h30 às 18h15 |  ALONGAMENTO 19h00 às 19h30 |
|  ALONGAMENTO 18h30 às 19h00 |  ALONGAMENTO 18h15 às 18h45 |  ALONGAMENTO 18h30 às 19h00 |  ALONGAMENTO 18h15 às 18h45 |  VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1 |
|  VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1 |  VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1 |  VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1 |  VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1 | |
|  HIIT 19h00 às 19h45 |  FUTSAL ADULTO 18h40 às 20h00 G2 |  HIIT 19h00 às 19h45 |  FUTSAL ADULTO 18h40 às 20h00 G2 | |
|  BIKE CEMI 19h45 às 20h30 |  PILATES SOLO 18h45 às 19h30 |  BIKE CEMI 19h45 às 20h30 |  PILATES SOLO 18h45 às 19h30 | |

SÁBADO

 **VÔLEI ADULTO**
8h00 às 9h30
G1

 **VÔLEI ADULTO**
09h30 às 11h00
G1