

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
YOGA 9h00 às 9h45 5º ANDAR	HIIT 7h00 - 7h30	YOGA 9h00 às 9h45 5º ANDAR	HIIT 7h00 - 7h30	CIRCUITO 9h15 às 10h00
FUNCIONAL 9h20 às 10h00	BIKE CEMI 7h30 - 8h00	FUNCIONAL 9h20 às 10h00	BIKE CEMI 7h30 - 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 - 17h15	LOCAL 9h30 às 10h00	ALONGAMENTO 16h45 - 17h15	LOCAL 9h30 às 10h00	BIKE CEMI 17h45 - 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 - 11h30	CIRCUITO 17h30 às 18h00	BIKE CEMI 10h45 - 11h30	ABD EXPRESS 18h45 - 19h00
STEP 18h00 às 18h30	YOGA 18h30 às 19h15 5º ANDAR	STEP 18h00 às 18h30	YOGA 18h30 às 19h15 5º ANDAR	ALONGAMENTO 19h00 às 19h30
ALONGAMENTO 18h30 às 19h00	VÔLEI ADULTO 18h45 às 20h00	ALONGAMENTO 18h30 às 19h00	VÔLEI ADULTO 18h45 às 20h00	VÔLEI ADULTO 18h30 às 20h00
VÔLEI ADULTO 18h30 - 20h00 GINÁSIO DO COLÉGIO	FUNCIONAL 17h30 às 18h15	VÔLEI ADULTO 18h30 - 20h00 GINÁSIO DO COLÉGIO	FUNCIONAL 17h30 às 18h15	
VÔLEI ADULTO 18h45 - 20h00 G1	ALONGAMENTO 18h15 às 18h45	VÔLEI ADULTO 18h45 - 20h00 G1	ALONGAMENTO 18h15 às 18h45	
HIIT 19h00 - 19h45	PILATES SOLO 18h45 às 19h30	HIIT 19h00 - 19h45	PILATES SOLO 18h45 às 19h30	
BIKE CEMI 19h45 às 20h30		BIKE CEMI 19h45 às 20h30		

SÁBADO

VÔLEI ADULTO
8h00 às 9h30
GINÁSIO 1º ANDAR

VÔLEI ADULTO
09h30 às 11h00
GINÁSIO 1º ANDAR