

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	 VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1
 STEP 18h00 às 18h30	NOVA  ABD +  ALONGAMENTO EXPRESS 11h30 às 12h00	 STEP 18h00 às 18h30	NOVA  ABD +  ALONGAMENTO EXPRESS 11h30 às 12h00	 ABD EXPRESS 18h45 às 19h00
 ALONGAMENTO 18h30 às 19h00	NOVA CIRCUITO 12h00 às 12h30	 ALONGAMENTO 18h30 às 19h00	NOVA CIRCUITO 12h00 às 12h30	 ALONGAMENTO 19h00 às 19h30
 VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1	NOVA  ALONGAMENTO 12h30 às 13h00	 VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1	NOVA  ALONGAMENTO 12h30 às 13h00	NOVA FIT BOXE 19h30 às 20h00
 HIIT 19h00 às 19h45	 FUNCIONAL 17h30 às 18h15	 HIIT 19h00 às 19h45	 FUNCIONAL 17h30 às 18h15	NOVA  PILATES SOLO 20h00 às 20h45
 BIKE CEMI 19h45 às 20h30	 ALONGAMENTO 18h15 às 18h45	 BIKE CEMI 19h45 às 20h30	 ALONGAMENTO 18h15 às 18h45	
NOVA  ABD +  ALONGAMENTO EXPRESS 20h30 às 21h00	 VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1	NOVA  ABD +  ALONGAMENTO EXPRESS 20h30 às 21h00	 VÔLEI ADULTO 18h40 às 20h00 G1	
	 FUTSAL ADULTO 18h40 às 20h00 G2		 FUTSAL ADULTO 18h40 às 20h00 G2	
	 PILATES SOLO 18h45 às 19h30		 PILATES SOLO 18h45 às 19h30	
	SÁBADO	 VÔLEI ADULTO 8h00 às 9h30 G1	 VÔLEI ADULTO 09h30 às 11h00 G1	

Descrição das Aulas

YOGA

Trabalho de corpo e mente com posturas, respiração e relaxamento.
Melhora flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal.
Auxilia no controle do estresse e na postura.

FUNCIONAL

Treino com movimentos naturais do dia a dia.
Desenvolve força, resistência, agilidade e coordenação.
Indicado para todos os níveis.

MOBILIDADE E ESTABILIDADE

Foco na amplitude de movimento e controle articular.
Ajuda na prevenção de lesões e melhora da postura.
Complementa outros treinos.

PILATES SOLO

Exercícios no solo com foco no core e controle corporal.
Fortalece, alonga e melhora a postura.
Baixo impacto e alta eficiência.

ALONGAMENTO

Sessão voltada para relaxar e alongar a musculatura.
Reduz tensões e melhora a flexibilidade.
Ideal para recuperação muscular.

ABD EXPRESS

Treino rápido e específico para abdômen.
Fortalece o core e melhora a estabilidade do tronco.
Curto, intenso e eficiente.

CIRCUITO

Treino dinâmico com estações e exercícios variados.
Trabalha força e condicionamento cardiovascular.
Alto gasto calórico.

STEP

Aula coreografada utilizando o step.
Melhora coordenação, resistência e condicionamento.
Intensa e animada.

HIIT

Treino intervalado de alta intensidade.
Combina explosão e recuperação curta.
Ótimo para queima de gordura e condicionamento.

BIKE CEMI

Aula de ciclismo indoor com diferentes intensidades.
Trabalha resistência cardiovascular e membros inferiores.
Motivadora e intensa.

LOCAL

Treino focado em grupos musculares específicos.
Ênfase em força e resistência muscular localizada.
Ideal para tonificação.

VÔLEI ADULTO

Prática esportiva em grupo com foco recreativo e técnico.
Melhora condicionamento, coordenação e socialização.
Voltado para adultos.

FUTSAL ADULTO

Modalidade esportiva dinâmica e coletiva.
Trabalha resistência, agilidade e trabalho em equipe.
Indicado para adultos.

FIT BOXE

Treino que combina golpes do boxe com exercícios de ginástica.
Melhora condicionamento físico, força e coordenação.
Promove alto gasto calórico e ajuda a reduzir o estresse.