



HORÁRIO AULAS DE GRUPO 2018/2019

	SEGUNDA	EST	TERÇA	EST	QUARTA	EST	QUINTA	EST	SEXTA	EST	SABADO	EST
7h30	FUNCIONAL	2	INDOOR CYCLE	C	PILATES	1	INDOOR CYCLE	C	LOCAL	2		
			YOGA	1			YOGA	1				
8h30			ABS 15'	2			ABS 15'	2				
9h00	FLEXIBILIDADE	1	YOGA	1	LOCAL	2	PILATES	1				
9h45											YOGA	1
10h00	CIRCUIT TRAINING	2	PILATES CLINICO	1	INDOOR CYCLE	C	GAP	2	FUNCIONAL	2	KRAV MAGA	2
											INDOOR CYCLE	C
11h00							PILATES CLINICO	1			BOXE	1
12h40		2			YOGA	2	PILATES	1	LOCAL	2		
12h45	TRX	SM	INDOOR CYCLE	C	BOXE	1	CROSS TRAINING	SM	INDOOR CYCLE	C		
12h50			LOCAL	2								
16h30	FUNCIONAL EXP. 30'	2			FUNCIONAL EXP. 30'	2			FUNCIONAL EXP. 30'	2		
18h30	PILATES	1	INDOOR CYCLE	C	PILATES	1					COMBAT	1
18h45			PILATES	1	HIT	2			PILATES	1		
19h00		2		2			RUNNING	E				
								2				
19h15	CROSS TRAINING 30'	SM			SAVATE	1	BOXE	1				
19h30	INDOOR CYCLE	C			INDOOR CYCLE	C	INDOOR CYCLE	C	YOGA	1		
	SAVATE	1			GAP	2			INDOOR CYCLE	C		
19h45	PUMP	2										
19h50							LOCAL	2				
20h00			KRAV MAGA	2								
			AFRO LATINAS	1								

O PARQUE RESERVA-SE AO DIREITO DE MODIFICAR O HORÁRIO, ATIVIDADES E PROFESSORES SEM AVISO PRÉVIO.

(SM) SALA DE MUSCULAÇÃO

2 ESTUDIO

(C) CYCLE

(E) EXTERIOR

1 ESTUDIO

(F) FRAME TRX