

SPINNING

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
6:15					
7:30	<i>SPINNING (KLEBER)</i>	<i>SPINNING (ALVARO)</i>	<i>SPINNING (KLEBER)</i>	<i>SPINNING (ALVARO)</i>	<i>SPINNING (KLEBER)</i>
9:30					
10:05					
18:00	<i>SPINNING (SILVANA)</i>		<i>SPINNING (SILVANA)</i>		<i>SPINNING (SILVANA)</i>
19:00	<i>SPINNING (BIANCA)</i>	<i>SPINNING (BIANCA)</i>	<i>SPINNING (BIANCA)</i>	<i>SPINNING (BIANCA)</i>	

GINÁSTICAS

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:40		ABDOMINAL/ ALONGAMENTO (15MIN) (INARA)		ABDOMINAL/ ALONGAMENTO (15MIN) (INARA)	
8:00		<i>PILATES (45MIN) (INARA)</i>		<i>PILATES (45MIN) (INARA)</i>	
8:15	<i>ABDOMINAL (15MIN) (KLEBER)</i>		<i>ABDOMINAL (15MIN) (KLEBER)</i>		<i>ABDOMINAL (15MIN) (KLEBER)</i>
8:30	<i>FUNCIONAL (30MIN) (KLEBER)</i>		<i>FUNCIONAL (30MIN) (KLEBER)</i>		<i>FUNCIONAL (30MIN) (KLEBER)</i>
8:45		<i>LIBERAÇÃO MIOFASCIAL (15MIN)</i>		<i>LIBERAÇÃO MIOFASCIAL (15MIN)</i>	
9:00	<i>DANÇA FITNESS (45MIN)(FERNANDA)</i>	<i>PILATES (45MIN) (INARA)</i>	<i>DANÇA FITNESS (45MIN)(FERNANDA)</i>	<i>PILATES (45MIN) (INARA)</i>	<i>DANÇA FITNESS (45MIN)(FERNANDA)</i>
9:45		<i>LIBERAÇÃO MIOFASCIAL (15MIN)</i>		<i>LIBERAÇÃO MIOFASCIAL (15MIN)</i>	
12:00	<i>FUNCIONAL (THIAYLON)</i>		<i>FUNCIONAL (THIAYLON)</i>		<i>FUNCIONAL (THIAYLON)</i>
17:00					
18:15		<i>PILATES (45MIN) (TIAGO)</i>		<i>PILATES (45MIN) (TIAGO)</i>	
19:00		<i>BALLET FIT (45MIN) (TIAGO)</i>		<i>BALLET FIT (45MIN) (TIAGO)</i>	<i>ABDOMINAL (15MIN) (ALVARO)</i>
19:15					<i>FUNCIONAL (ALVARO)</i>
19:45	<i>ABDOMINAL (15MIN) (STEPHANI)</i>	<i>MIX LATINO (45MIN) (TIAGO)</i>	<i>ABDOMINAL (15MIN) (STEPHANI)</i>	<i>MIX LATINO (45MIN) (TIAGO)</i>	
20:00	<i>FUNCIONAL (STEPHANI)</i>		<i>FUNCIONAL (STEPHANI)</i>		
20:30					