

HORÁRIO AULAS COLETIVAS - A PARTIR DO DIA 07/01/19



INÍCIO	SALAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07h00	GINÁSTICA	YOGA 45' (GISELE)		TREIN. FUNCIONAL 45'(KARINE)	YOGA 45' (GISELE)	
	LUTAS	MUAY THAI 60' (ALEMÃO)	JIU JITSU 60' (SONECA)	MUAY THAI 60' (ALEMÃO)	JIU JITSU 60' (SONECA)	MUAY THAI 60' (ALEMÃO)
	BIKE	BIKE INDOOR 45' (OSMAR)	BIKE INDOOR 30' (ALEX)	BIKE INDOOR 45' (OSMAR)	BIKE INDOOR 30' (ALEX)	BIKE INDOOR 45' (GABRIELA)
07h45	GINÁSTICA		ALONGAMENTO 30' (ALEX)		ALONGAMENTO 30' (ALEX)	
08h00	GINÁSTICA	STEP 45' (OSMAR)		FULL BODY 60' (OSMAR)		POWER JUMP 60' (GABRIELA)
	ESTEIRAS					CORRIDA INDOOR 60' (RICARDO)
08h15	GINÁSTICA		FITDANCE 60' (RAFA NUNES)		FITDANCE 60' (RAFA NUNES)	
	LUTAS		BOXE 60' (GIL)		BOXE 60' (GIL)	
	BIKE		BIKE INDOOR 45' (FERNANDA)		BIKE INDOOR 45' (FERNANDA)	
08h45	GINÁSTICA	FULL BODY 30' (OSMAR)				
09h00	GINÁSTICA			STEP 45' (OSMAR)		SANTÉ POSTURAL 30' (GABRIELA)
09h15	GINÁSTICA	ALONGAMENTO 15' (OSMAR)	PILATES SOLO 45' (RAFA NUNES)		PILATES SOLO 45' (RAFA NUNES)	
10h00	BIKE		BIKE INDOOR 30' (FERNANDA)		BIKE INDOOR 30' (FERNANDA)	
12h30	LUTAS		JIU JITSU 60' (SONECA)		JIU JITSU 60' (SONECA)	
16h00	GINÁSTICA	MIX JUMP 60' (MAU MAU)		FITDANCE 60' (RAFA NUNES)		FULL BODY 60' (MAU MAU)
	BIKE		BIKE INDOOR 45' (TIBÉRIO)		BIKE INDOOR 45' (TIBÉRIO)	
17h00	GINÁSTICA		ABS 15' (TIBÉRIO)	TREIN. FUNCIONAL 45' (VITOR)	ABS 15' (TIBÉRIO)	CIRCUITO FUNC. 60' (MAU MAU)
17h00	BIKE	DUATHLON 45' (SUAREZ)				
17h15	GINÁSTICA		PILATES 45' (TIBÉRIO)		PILATES 45' (TIBÉRIO)	
18h00	GINÁSTICA	FITDANCE 60' (LILIANE)	TREIN.SUSPENSO 30' (RAFA NUNES)	MIX JUMP 30' (MAU MAU)	TREIN.SUSPENSO 30' (RAFA NUNES)	ALONGAMENTO 30' (RAFA NUNES)
18h30	GINÁSTICA		ALONGAMENTO 30' (RAFA NUNES)	FULL BODY 30 (MAU MAU)	ALONGAMENTO 30' (RAFA NUNES)	ABDOMINAIS 30' (RAFA NUNES)
19h00	GINÁSTICA	PUMP 60' (GABRIELA)	STEP 45' (RAFA NUNES)	PUMP 60' (GABRIELA)	STEP 45' (RAFA NUNES)	FITDANCE 60' (RAFA NUNES)
	BIKE		BIKE INDOOR 45' (TIBÉRIO)		BIKE INDOOR 45' (TIBÉRIO)	
	LUTAS		BOXE 60' (GIL)		BOXE 60' (GIL)	
19h15	BIKE	BIKE INDOOR 30' (SUAREZ)		BIKE INDOOR 30' (SUAREZ)		
19h30	LUTAS	JIU JITSU 90' (SONECA)		JIU JITSU 90' (SONECA)		JIU JITSU 90' (SONECA)
19h45	GINÁSTICA		ABS 15' (RAFA NUNES)		ABS 15' (RAFA NUNES)	
20h00	GINÁSTICA	POWER JUMP 60' (GABRIELA)	FITDANCE 60' (RAFA NUNES)	POWER JUMP 60' (GABRIELA)	FITDANCE 60' (RAFA NUNES)	SERTANEJO 60' (JONAS)
	BIKE	BIKE INDOOR 45' (SUAREZ)	BIKE INDOOR 45' (TIBÉRIO)	BIKE INDOOR 45' (SUAREZ)	BIKE INDOOR 45' (TIBÉRIO)	
	LUTAS		MUAY THAI 60' (ALEMÃO)		MUAY THAI 60' (ALEMÃO)	
	ESTEIRAS					CORRIDA INDDOR 60' (RICARDO)
21h00	GINÁSTICA	ABS 15' (GABRIELA)	TREIN. FUNCIONAL 60' (VITOR)	ABS 15' (GABRIELA)	TREIN. FUNCIONAL 60' (VITOR)	
21h00	BIKE	BIKE INDOOR 45' (SUAREZ)		BIKE INDOOR 45' (SUAREZ)		
21h15	GINÁSTICA			ALONGAMENTO 30' (VITOR)		
21H15	LUTAS		YOGA 45' (VANESSA)		YOGA 45' (VANESSA)	