

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
7h15	Estúdio 4 r/c   30' <b>Cycling</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Bodypump</b> •	Estúdio 1   30' <b>HIIT</b> •	Estúdio 1   30' <b>TRX</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> •		
8h00	Estúdio 1   30' <b>Core</b> •	Estúdio 1   45' <b>Pilates</b> •	Estúdio 1   30' <b>TRX</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Jump 30'</b> •	Estúdio 1   30' <b>3 B</b> •		
9h15						Estúdio 1   45' <b>Yoga</b> •	Estúdio 1   45' <b>Pilates</b> •
10h00	Estúdio 1   30' <b>Balance</b> •	Estúdio 4 r/c   45' <b>Bootcamp 45'</b> •	Estúdio 1   30' <b>3 B</b> •	Estúdio 1   45' <b>LOCALIZADA 45'</b> •	Estúdio 1   30' <b>Step</b> •		
10h15						Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> •	Estúdio 1   30' <b>Localizada</b> •
11h00						Estúdio 1   30' <b>Fight</b> •	
11h15							Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> •
12h30	Estúdio 4 r/c   30' <b>TRX</b> •	Estúdio 1   30' <b>3 B</b> •	Estúdio 1   30' <b>Pilates 30'</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Bodypump</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Bootcamp</b> •		
13h15	Estúdio 4 r/c   30' <b>Bodypump</b> •	Estúdio 2   30' <b>TRX</b> •	Estúdio 1   30' <b>Mix Dance</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Cycling</b> •	Estúdio 1   30' <b>HIIT</b> •		
15h45						Estúdio 4 r/c   45' <b>Bodypump 45'</b> •	
16h45						Estúdio 1   30' <b>Core</b> • Estúdio 4 r/c   45' <b>Cycling 45'</b> •	
18h15	Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Bodypump</b> •	Estúdio 1   30' <b>Jump 30'</b> • Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> •	Estúdio 1   30' <b>Step</b> • Estúdio 4 r/c   30' <b>Core</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Bootcamp</b> • Estúdio 1   30' <b>Localizada</b> •		
19h00	Cross Training   45' <b>HIIT Kids</b> • Estúdio 1   30' <b>TRX</b> • Estúdio 4 r/c   30' <b>3 B</b> •	Estúdio 4 r/c   30' <b>Cycling</b> • Estúdio 1   30' <b>Core</b> • Estúdio 2   30' <b>TRX</b> •	Estúdio 1   30' <b>Bootcamp</b> • Estúdio 4 r/c   30' <b>Bodypump</b> • Estúdio 2   45' <b>TRX 45'</b> •	Estúdio 4 r/c   45' <b>Bodypump 45'</b> • Estúdio 1   30' <b>3 B</b> •	Estúdio 1   30' <b>Fight</b> • Estúdio 4 r/c   45' <b>Bootcamp Kids</b> •		
19h45	Estúdio 4 r/c   30' <b>Cycling</b> • Estúdio 1   30' <b>TRX</b> • Estúdio 2   45' <b>Pilates</b> •	Outdoor   60' <b>Running Group</b> • Estúdio 4 r/c   45' <b>Bodypump 45'</b> • Estúdio 1   30' <b>Step</b> •	Estúdio 1   30' <b>HIIT</b> • Estúdio 4 r/c   30' <b>Cycling</b> •	Estúdio 1   30' <b>TRX</b> •	Outdoor   60' <b>Running Group</b> • Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> • Estúdio 1   30' <b>Mix Dance</b> •		
20h00				Estúdio 4 r/c   30' <b>RPM</b> •			

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira	sábado	domingo
20h30	Estúdio 1   45'  <b>GAP</b> •	Estúdio 1   45'  <b>GAP</b> •	Estúdio 1   30'  <b>3 B</b> •	Estúdio 1   45'  <b>Pilates</b> •	Estúdio 1   45'  <b>Jump</b> • Estúdio 2   30'  <b>Balance</b> •		
21h00	Estúdio 2   45'  <b>BALANCE 45</b> •		Estúdio 2   45'  <b>Yoga</b> •				

• - Int. baixa • - Int. média • - Int. alta