

MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08:30	VITALI DADE 30'		VITALI DADE 30'				
09:00			STEP 30'		VITALI DADE 45'		
09:35			PILATES 45'				
09:45	RPM 45'						
10:00		PILATES 45'					
10:20				PILATES 45'	PILATES 45'		
11:00	VITALI DADE 45'	VITALI DADE 45'	VITALI DADE 45'	VITALI DADE 45'		RPM 45'	
11:30					VITALI DADE 45'		
12:30	GAP 45'		RPM CORE 45'	LOCAL IZADA 45'			

TARDE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
16:00	VITALI DADE 45'		VITALI DADE 45'	VITALI DADE 45'			
18:00	1 CROSSKIDS 45'		2 CROSSKIDS 45'	1 CROSSKIDS 45'	2 CROSSKIDS 45'		

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
18:50			GAP 30'				
19:00	RPM 45'	BODY PUMP 45'		PILATES 45'			
19:30	VITALI DADE 45'		CROSS TRAINING 45'				
20:00	TRX 45'	PILATES 45'		RPM 45'			VITALI DADE 45'