

MANHÃ

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h às 7h45	RV Crossfit	Zumba	RV Crossfit	Zumba	RV Crossfit	
7h às 9h		TR. Funcional		TR. Funcional		
7h15 às 8h	Bike Indoor		Bike Indoor		Bike Indoor	
8h às 8h25	Alongamento		Alongamento		Alongamento	
8h às 9h15			Muay Thai		Muay Thai	
8h30 às 9h15	Jump Dance				Jump Dance	
9h às 11h						TR. Funcional

TARDE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
14h às 14h45	Bike Indoor RV Crossfit	Bike Indoor	Bike Indoor RV Crossfit	Bike Indoor	Bike Indoor RV Crossfit	
15h às 15h25	Alongamento	Abdominal	Alongamento	Abdominal	Alongamento	
15h às 16h30		TR. Funcional		TR. Funcional		
15h15 às 16h		Jump Dance		Jump Dance		
17h15 às 18h	Jump Fit		Jump Fit		Jump Fit	
17h30 às 18h15	RV Crossfit		RV Crossfit			

NOITE

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
18h às 21h		TR. Funcional		TR. Funcional		
18h às 18h25	Abdominal	Alongamento	Abdominal	Alongamento		
18h30 às 19h15	Bike Indoor RV Crossfit Zumba	Bike Indoor Jump Dance	Bike Indoor RV Crossfit	Bike Indoor Jump Dance	RV Crossfit Zumba	
19h às 19h45					Bike Indoor	
19h20 às 20h30			Muay Thai		Muay Thai	
19h30 às 20h15	Bike Indoor RV Crossfit	Bike Indoor Jump Dance	Bike Indoor RV Crossfit	Bike Indoor Jump Dance	RV Crossfit	
20h30 às 20h55	Alongamento	Abdominal		Alongamento		
20h30 às 21h15	RV Crossfit		RV Crossfit		RV Crossfit	
20h30 às 21h40			Muay Thai		Muay Thai	