













2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10	blast hiit 30m	7h10		7h10	blast bunda 30m	7h10		7h10		7h10	
7h45		7h45	BODYPUMP	7h45		7h45		7h45		7h45		7h45	
9h20		9h20		9h20		9h20		9h20		9h20	blast total 30m	9h20	
9h30		9h30		9h30	BODYPUMP 50m	9h30		9h30		9h30		9h30	
9h45	BODYPUMP 30m	9h45		9h45		9h45	blast step 30m	9h45	blast hiit 30m	9h45		9h45	
9h50		9h50	pilates 50m	9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	blast bunda 30m	10h00	
10h30	LES MILLS BODYBALANCE 30m	10h30		10h30		10h30	postura & alongamentos 50m	10h30	BODY ATTACK 30m	10h30		10h30	BODYPUMP 30m
10h40		10h40		10h40		10h40		10h40		10h40	BODY ATTACK 30m	10h40	
11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10	blast hiit 30m
11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30	yoga 60m	11h30	
11h50		11h50		11h50		11h50		11h50		11h50		11h50	BODYPUMP 30m
12h45		12h45		12h45		12h45		12h45		12h45	ZUMBA 50m	12h45	
13h10	blast bunda 30m	13h10	BODY ATTACK 50m	13h10		13h10		13h10	blast step 30m	13h10		13h10	
13h45	abdominais 15m	13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45	
15h45	BODYPUMP 30m	15h45	pilates 50m	15h45	blast bunda 30m	15h45		15h45		15h45		15h45	
17h50	BODYPUMP 30m	17h50		17h50	blast hiit 30m	17h50		17h50	blast total 30m	17h50		17h50	
18h30		18h30	blast bunda 30m	18h30	ZUMBA 45m	18h30		18h30		18h30		18h30	
18h35	BODY COMBAT 50m	18h35		18h35		18h35	blast total 30m	18h35		18h35		18h35	
18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	ZUMBA 30m	18h45		18h45	
19h10		19h10	blast step 30m	19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	
19h20		19h20		19h20	BODY ATTACK 30m	19h20	blast bunda 30m	19h20	blast total 30m	19h20		19h20	
19h30	BODYPUMP 50m	19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30	
19h45		19h45	abdominais 15m	19h45		19h45		19h45		19h45		19h45	
19h55		19h55		19h55		19h55	abdominais 15m	19h55		19h55		19h55	
20h00		20h00		20h00		20h00		20h00	blast bunda 30m	20h00		20h00	
20h05		20h05	postura & alongamentos 30m	20h05		20h05		20h05		20h05		20h05	
20h10		20h10		20h10	BODYPUMP 30m	20h10		20h10		20h10		20h10	

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h45	abdominais 15m	7h45		7h45	abdominais 15m	7h45	TRX 30m	7h45	abdominais 15m	7h45		7h45	
10h05		10h05		10h05		10h05		10h05		10h05		10h05	
10h25	abdominais 15m	10h25		10h25		10h25	TRX 30m	10h25		10h25		10h25	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
10h35		10h35		10h35		10h35		10h35	blast bunda 30m	10h35		10h35	
11h35		11h35		11h35		11h35		11h35		11h35	TRX 30m	11h35	
12h10		12h10		12h10		12h10		12h10		12h10	abdominais 15m	12h10	
13h10		13h10		13h10		13h10	TRX 30m	13h10		13h10		13h10	
13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45	
17h50		17h50		17h50		17h50		17h50		17h50		17h50	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	
18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h45		18h45	TRX 30m	18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	
19h15		19h15		19h15	yoga 50m	19h15		19h15		19h15		19h15	
19h20		19h20	blast hiit 30m	19h20		19h20		19h20	pilates 50m	19h20		19h20	
19h55		19h55	blast total 30m	19h55		19h55	TRX 30m	19h55		19h55		19h55	
20h00	pilates 50m	20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00	
20h30		20h30		20h30	abdominais 15m	20h30		20h30		20h30		20h30	

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10	CYCLE ^{30m}	7h10		7h10		7h10		7h10	CYCLE ^{30m}	7h10		7h10	
9h50	CYCLE ^{30m}	9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00	CYCLE ^{30m}	10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	
10h35		10h35		10h35	CYCLE ^{30m}	10h35		10h35		10h35		10h35	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	CYCLE ^{30m}	11h00	
11h05		11h05		11h05		11h05		11h05		11h05		11h05	CYCLE ^{30m}
11h45		11h45		11h45		11h45		11h45		11h45	CYCLE ^{50m}	11h45	CYCLE ^{50m}
17h50		17h50		17h50		17h50	CYCLE ^{30m}	17h50		17h50		17h50	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	CYCLE ^{30m}	18h30		18h30	
18h35		18h35	CYCLE ^{30m}	18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h45	CYCLE ^{30m}	18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h35	CYCLE ^{50m}	19h35		19h35	CYCLE ^{50m}	19h35	CYCLE ^{30m}	19h35		19h35		19h35	
19h50		19h50	CYCLE ^{30m}	19h50		19h50		19h50		19h50		19h50	
20h35		20h35		20h35		20h35		20h35	CYCLE ^{30m}	20h35		20h35	

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	Oblast ^{45m}	10h00	
19h25		19h25	Oblast ^{45m}	19h25		19h25		19h25	Oblast ^{45m}	19h25		19h25	