

























































2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10		7h10	
7h45		7h45		7h45		7h45		7h45		7h45		7h45	
9h20		9h20		9h20		9h20		9h20		9h20		9h20	
9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30		9h30	
9h45		9h45		9h45		9h45		9h45		9h45		9h45	
9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	
10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15		10h15	
10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30		10h30	
10h40		10h40		10h40		10h40		10h40		10h40		10h40	
11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10		11h10	
11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30		11h30	
11h50		11h50		11h50		11h50		11h50		11h50		11h50	
12h45		12h45		12h45		12h45		12h45		12h45		12h45	
13h10		13h10		13h10		13h10		13h10		13h10		13h10	
13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45		13h45	
15h50		15h50		15h50		15h50		15h50		15h50		15h50	
17h50		17h50		17h50		17h50		17h50		17h50		17h50	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	
18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10		19h10	
19h20		19h20		19h20		19h20		19h20		19h20		19h20	
19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30		19h30	
19h55		19h55		19h55		19h55		19h55		19h55		19h55	
20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00		20h00	
20h10		20h10		20h10		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	abdominais 15m	10h05		10h05		10h05	
10h25	abdominais 15m	10h25		10h25		10h25		10h25		10h25		10h25	
10h30		10h30		10h30		10h30	TRX 30m	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		19h20		19h20		19h20	pilates 50m	19h20		19h20	
19h45		19h45	abdominais 15m	19h45		19h45		19h45		19h45		19h45	
20h00	pilates 50m	20h00		20h00		20h00	TRX 30m	20h00		20h00		20h00	
20h05		20h05	postura & alongamentos 30m	20h05		20h05		20h05		20h05		20h05	
20h30		20h30		20h30	abdominais 15m	20h30		20h30		20h30		20h30	

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
7h10	CYCLE <sup>30m</sup>	7h10		7h10		7h10		7h10	CYCLE <sup>30m</sup>	7h10		7h10	
9h50	CYCLE <sup>30m</sup>	9h50		9h50		9h50		9h50		9h50		9h50	
10h00		10h00	CYCLE <sup>30m</sup>	10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	
10h35		10h35		10h35	CYCLE <sup>30m</sup>	10h35		10h35		10h35		10h35	
11h00		11h00		11h00		11h00		11h00		11h00	CYCLE <sup>30m</sup>	11h00	
11h05		11h05		11h05		11h05		11h05		11h05		11h05	CYCLE <sup>30m</sup>
11h45		11h45		11h45		11h45		11h45		11h45	CYCLE <sup>50m</sup>	11h45	CYCLE <sup>50m</sup>
13h45		13h45		13h45		13h45	CYCLE <sup>30m</sup>	13h45		13h45		13h45	
17h50		17h50		17h50		17h50	CYCLE <sup>30m</sup>	17h50		17h50		17h50	
18h30		18h30		18h30		18h30		18h30	CYCLE <sup>30m</sup>	18h30		18h30	
18h35		18h35	CYCLE <sup>30m</sup>	18h35		18h35		18h35		18h35		18h35	
18h45	CYCLE <sup>30m</sup>	18h45		18h45		18h45		18h45		18h45		18h45	
19h35	CYCLE <sup>50m</sup>	19h35		19h35	CYCLE <sup>50m</sup>	19h35	CYCLE <sup>30m</sup>	19h35		19h35		19h35	
19h50		19h50	CYCLE <sup>30m</sup>	19h50		19h50		19h50		19h50		19h50	
20h35		20h35		20h35		20h35		20h35	CYCLE <sup>30m</sup>	20h35		20h35	

2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira		Sábado		Domingo	
10h00		10h00		10h00		10h00		10h00		10h00	OUT <sup>45m</sup>	10h00	
19h25		19h25	OUT <sup>45m</sup>	19h25		19h25		19h25	OUT <sup>45m</sup>	19h25		19h25	