

HORÁRIO DE AULAS DE GRUPO



Início	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	Virtual cycling E2 30'		Virtual cycling E2 30'	Virtual cycling E2 30'	Virtual cycling E2 30'		
07:15		cycling E2 45'					
09:00		ABS E1 15'		ABS E1 15'			
10:00	ABS E1 15'	ABS E1 15'	ABS E1 15'	ABS E1 15'	ABS E1 15'	cycling E2 45'	V-Yoga E1 45'
10:30		V-Yoga E1 45'		V-Mind E1 45'	Pilates E1 45'		
11:00						V-Power E1 45'	Virtual cycling E2 45'
12:00	V-Power E1 45'						
12:30	V-Metcon BOX 30'	3B E1 30'	Pilates SOF 45'	cycling E2 45'	V-Power E1 30'		
12:30			V-Boxing E1 30'	Pilates E1 45'			
12:30			V-Metcon BOX 30'				
12:45		cycling E2 45'					
13:00	V-Yoga E1 45'				ABS SOF 15'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
13:00	cycling E2 45'				V-Metcon BOX 30'		
13:15		V-Burn E1 45'	V-Power E1 45'	V-Cross SOF 30'	Zumba SOF 30'		
13:15		V-Cross SOF 30'					
13:30	ABS SOF 15'		ABS SOF 15'		V-Boxing E1 30'		
14:00	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
15:00	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
16:00	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
16:00	ABS E1 15'	ABS E1 15'	ABS E1 15'	ABS E1 15'	ABS E1 15'		
17:00	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'		
18:00		3B E1 30'					
18:00	Virtual cycling E2 30'						
18:15			GAP E1 45'	V-Metcon BOX 30'			
18:30	V-Burn E1 30'	V-Yoga SOF 45'	cycling E2 45'	Zumba SOF 45'	V-Boxing E1 30'		
18:30		V-Power E1 45'		V-Yoga E1 45'			
19:00	cycling E2 30'		V-Yoga E1 45'	ABS BOX 15'	ABS BOX 15'		
19:00	ABS BOX 15'		V-Fight SOF 45'				
19:15		V-Metcon BOX 30'				stretching E1 30'	
19:30	V-Mind E1 45'			V-Power E1 30'			
20:00	Virtual cycling E2 45'	Pilates E1 45'	V-Power E1 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'		