

HORÁRIO DE AULAS DE GRUPO



Início	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	Virtual cycling E2 30'	Virtual cycling E2 30'	Virtual cycling E2 30'	V-Boxing BOX 30'	Virtual cycling E2 30'		
07:15				Virtual cycling E2 30'			
08:30	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'		
09:15	V-Metcon BOX 30'	Stretching E1 30'		V-Metcon BOX 30'	V-Metcon BOX 30'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
10:00	cycling E2 45'	V-Power E1 45'	cycling E2 45'	V-Yoga E1 45'	V-Burn E1 30'		V-Yoga E2 45'
10:15						V-Metcon BOX 30'	
11:00	Pilates E1 45'	V-Metcon BOX 30'	V-Yoga E1 45'		V-Mind E1 45'	V-Boxing BOX 30'	Virtual cycling E1 45'
11:00			V-Boxing BOX 30'			V-Power E1 45'	
12:00	Virtual cycling E2 45'		Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'		Cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
12:45	V-Power E1 45'	cycling E1 45'	ABS SOF 15'	V-Power E1 45'			
13:00	ABS SOF 15'	ABS SOF 15'	V-Metcon BOX 30'	ABS SOF 15'	Cycling E2 45'		
13:00					ABS SOF 15'		
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'
16:30	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'
18:00	V-Power E1 45'	Virtual cycling E2 45'	V-Yoga E1 45'	Virtual cycling E2 45'	V-Yoga E1 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
18:00		GAP E1 45'	V-Metcon BOX 30'	GAP E1 30'			
19:00	cycling E2 30'	V-Metcon BOX 30'	cycling E2 45'	stretching E1 45'	V-Power E1 30'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'
19:00	V-Metcon BOX 30'	Zumba E1 45'					
19:00	V-Burn E1 30'						
19:45	Stretching E1 45'	cycling E2 45'	V-Power E1 45'	cycling E2 45'	cycling E2 30'		
20:00				Zumba E1 30'			
21:00	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'	Virtual cycling E2 45'		