

Início	Segunda		Terça		Quarta		Quinta		Sexta		Sábado		Domingo	
07:00	Virtual cycling	E2 45'	Virtual Cycling	E2 45'	Virtual Cycling	E2 45'	Virtual Cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'				
07:15					V-Cross	BOX 30'				V-Metcon	BOX 30'			
08:00	ABS	- 15'	ABS	- 15'	ABS	- 15'	ABS	- 15'	ABS	- 15'				
09:00	Zumba	E1 30'	V-Power	E1 45'	Virtual cycling	E2 45'	GAP	E1 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'
09:00	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'				Virtual cycling	E2 45'					
09:30											V-Power	E1 45'		
10:00	V-Mind	E1 45'	ABS	BOX 15'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling			E2 45'
10:00	ABS	BOX 15'			ABS	BOX 15'	ABS	BOX 15'	ABS	BOX 15'				
10:00					Pilates	E1 45'								
10:30											V-Mind	E1 45'		
11:00	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'
13:00	V-Metcon	BOX 30'	Virtual cycling	E2 45'	GAP	E1 30'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'
13:00	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'				
16:00	Virtual cycling	E2 45'	Virtual Cycling	E2 45'	Virtual Cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'				
17:45					Easy start	REC 30'								
18:00	V-Boxing	E1 30'	V-Burn	E1 30'				GAP	E1 30'					
18:15	Virtual Cycling	E2 30'	Cycling	E2 45'	Cycling	E2 30'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'				
18:30	V-Metcon	BOX 30'				V-Metcon	BOX 30'							
19:00	V-Mind	E1 45'	ABS	E3 15'	ABS	E3 15'	ABS	E3 15'	ABS	E3 15'				
19:00	ABS	E3 15'	V-Power	E1 30'	V-Mind	E1 45'				Pilates	E1 45'			
19:00	Easy Start	REC 30'												
19:15	cycling	E2 30'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 30'	Virtual cycling	E2 45'	Virtual cycling	E2 45'				
19:30			Easy Start	REC 30'										
20:00			V-Yoga	E1 45'				V-Yoga	E1 45'					