

Início	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:15	V-Power E130'	Virtual Burn E145'	Virtual Power E145'	cycling E230'	Virtual Fight E145'		
09:00	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'		
10:15	Virtual Fight E145'	Virtual Power E145'	Virtual Mind E145'	Virtual Power E145'	Virtual Burn E145'		
10:30	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	V-Power E145'	virtual cycling E245'
11:00	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'		
11:15	Pilates E145'	V-Mind E145'	Fit Moves E130'	Virtual Mind E145'	V-Yoga E145'		
11:30	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E245'	Virtual Power E145'
12:15	Virtual Power E145'	V-Fight E130'	V-Power E130'	V-Burn E130'	Virtual Power E145'		
12:30		virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'		
13:00	ABS E315'	ABS E315'	ABS E315'	ABS E315'	ABS E315'		
14:00	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'
15:00	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'
16:00	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	Virtual Burn E145'	Virtual Power E145'
17:30	Virtual Mind E145'			Zumba E130'			
17:45		V-Power E130'	Virtual cycling E230'		3B E130'		
18:15	V-Cross BOX30'			Virtual cycling E230'			
18:30	V-Power E130'	Fit Moves E130'	Zumba E130'	V-Power E130'	cycling E245'		
18:45	cycling E245'	Virtual cycling E230'	cycling E245'		Virtual Burn E145'		
19:15	V-Fight E130'	V-Burn E130'		Virtual Burn E145'			
19:30	Virtual cycling E230'		V-Power E130'	cycling E245'	V-Metcon BOX30'		
20:15	Virtual Burn E145'	Zumba E130'	Virtual cycling E230'	Virtual Mind E145'	Virtual Power E145'		