

Início	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00		GAP E130'	V-Power E145'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'		
08:00	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'		
10:00	Pilates E145'	Zumba E145'	V-Mind E145'	V-Yoga E145'	Pilates E145'	Pilates E145'	
10:30			ABS E315'	ABS E315'	ABS E315'		Cycling E245'
11:00	GAP E130'		3B E145'		V-Metcon BOX30'	V-Power E145'	
11:15	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'		Virtual cycling E230'	Virtual cycling E245'	
11:15						V-Metcon BOX30'	
12:45		V-Power E145'		V-Burn E145'		Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'
13:00	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E230'		
15:00	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'
16:00	ABS E315'		ABS E315'	ABS E315'	ABS -15'		
17:45	Virtual cycling E245'		Zumba E145'		Virtual cycling E245'		
18:00		Virtual cycling E230'	V-Metcon BOX30'	cycling E245'			
18:15	V-Power E145'		ABS E315'	Dance E130'	V-Metcon BOX30'		
18:15	ABS E315'			ABS E315'	ABS E315'		
18:30	V-Metcon BOX30'	GAP E330'	Virtual cycling E230'		Pilates E145'		
18:45		cycling E245'	Pilates E145'				
19:00				V-Power E145'			
19:15	V-Fight E130'	V-Metcon BOX30'			Virtual cycling E245'		
19:15		V-Power E345'					
19:30	cycling E245'		cycling E245'	V-Run OUT45'			
20:15	V-Run OUT30'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'	Virtual cycling E245'		