

Início	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
07:00	3B E130'						
07:45		Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'		
10:00	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	
10:15	Pilates E145'	V-Burn E145'		GAP E145'	cycling E245'	cycling E245'	
10:45			ABS SOF15'				
11:00	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'		
14:00	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'		
15:30	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'		
17:30	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'	ABS SOF15'		
17:45				V-Metcon BOX30'			
18:00	Pilates E145'		V-Power E130'				
18:15				V-Cross BOX45'			
18:30		3B E130'			V-Fight E130'		
18:45	V-Fight E145'		GAP E145'				
19:00		V-Power E130'		V-Burn E130'	V-Power E145'		
19:15					cycling E230'		
19:30	V-Burn E145'	Zumba E145'	Pilates E145'	Dance E145'			
20:00	Virtual cycling E230'		Virtual cycling E230'		V-Yoga E145'		
21:00	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'	Virtual cycling E230'			