

Horários de Ginástica

Manhã

HORA	SALA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:45	Bike		<i>Bike 45'</i> <i>Tom</i>		<i>Bike 45'</i> <i>Tom</i>	
08:40	1		<i>Alongamento 30'</i> <i>Tom</i>		<i>Alongamento 30'</i> <i>Tom</i>	
10:00	1	<i>Fit Dance 60'</i> <i>Caio</i>	<i>Ritmos Intern. 60'</i> <i>Guru</i>	<i>Fit Dance 60'</i> <i>Rodrigo</i>	<i>Ritmos Inter. 60'</i> <i>Guru</i>	<i>Fit Dance 60'</i> <i>Rodrigo</i>

Noite

HORA	SALA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18:30	Bike		<i>Spinning 30'</i> <i>Lucas</i>	<i>Bike 30'</i> <i>Káthia</i>	<i>Spinning 30'</i> <i>Lucas</i>	
19:00	1		<i>Zumba 30'</i> <i>Lucas</i>	<i>Funcional 30'</i> <i>Káthia</i>	<i>Zumba 30'</i> <i>Lucas</i>	
19:00	LUTAS	<i>Aikidô 60'</i> <i>Douglas</i>	<i>Boxe 60'</i> <i>João</i>	<i>Aikidô 60'</i> <i>Douglas</i>	<i>Boxe 60'</i> <i>João</i>	<i>GAP 30'</i> <i>Káthia</i>
19:30	1		<i>Funcional 30'</i> <i>Lucas</i>	<i>Alongamento 30'</i> <i>Káthia</i>	<i>Circuito Jump 30'</i> <i>Lucas</i>	<i>Fit Pump 45'</i> <i>Káthia</i>
19:45	1					
20:00	1	<i>Fit Dance 60'</i> <i>Derick</i>	<i>Alongamento 30'</i> <i>Lucas</i>	<i>Fit Dance 60'</i> <i>Derick</i>	<i>Pilates Solo 30'</i> <i>Lucas</i>	
20:15	1					<i>Alongamento 30'</i> <i>Káthia</i>
20:30	LUTAS	<i>Muay-thai 60'</i> <i>Ismael</i>		<i>Muay-thai 60'</i> <i>Ismael</i>		