

Horários de Ginástica



MANHÃ

HOR	SALA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
07:45	Bike		Bike 45' Tom		Bike 45' Tom		
08:40	1		Alongamento 30' Tom		Alongamento 30' Tom		
10:00	1	fit dance 60' Caio	Ritmos Intern. 60' Guru	fit dance 60' Caio	Ritmos Intern. 60' Guru	fit dance 60' Caio	

TARDE

HOR	SALA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
18:30	Bike		Spinning 30' Lucas		Spinning 30' Lucas		
19:00	1		ZUMBA 30' Lucas		ZUMBA 30' Lucas		
19:00	Lutas	Aikidô. 60' Douglas	Boxe 60' João	Aikidô. 60' Douglas	Boxe 60' João		
19:30	1		Funcional 30' Lucas		Circuito Jump 30' Lucas		
20:00	1	fit dance 60' Wallas	Alongamento 30' Lucas	fit dance 60' Wallas	Pilates Solo 30' Lucas		

Horários, aulas e professores sujeitos a alterações sem aviso prévio, de acordo com as necessidades da Academia.

Atualizado em 30/10/23