



Segunda	
Sala 1 e 2	SPA
	10h 45' Hidro
12:30h 45' Pilates Sala 1	
18:40 45' Pilates Sala 1	18:30h 45' AMA
18:50 45' Cirt. Training Sala 2	
19:30 30' Top Body Sala 1	19:30h 45' Hidro Power
19:40 45' Cycle Sala 2	
20:05 30' BumBum Sala 1	
20:40 45' Pilates Sala 1	

Terça	
Sala 1 e 2	SPA
9:30 45' Body Up Sala 2	
	10h 45' Hidro Power
12:45h 45' Cycle/Abs Sala 2	
18:10 45' Tribo Kids Sala 1	
18:30 45' Gap Sala 2	
19:10 30' Step Sala 1	19h 45' Hidro Power 1
19:20 45' Body Jump Sala 2	
19:45 45' Pilates Sala 1	
20:10 45' Cycle Sala 2	20h 45' Hidro Power 2
21:15 60' Zumba Sala 1	

Quarta	
Sala 1 e 2	SPA
10h 45' Ritmos Sala 2	10h 45' Hidro
12:30h 45' Pilates Sala 2	
	18:30h 45' AMA
18:40 45' Aero Power Sala 1	
18:45 30' Jump/ABD Sala 2	
19:20 55' Karatê Kids Sala 2	
19:30 45' H.I.I.T Sala 1	19:30h 45' Hidro Power
20:20 60' Karatê Sala 2	
20:40 45' Pilates Sala 1	

Quinta	
Sala 1 e 2	SPA
9:30h 45' Body Up Sala 2	
	10h 45' Hidro Power
12:45h 45' Cycle/ABS Sala 2	
18:10 45' Tribo Kids Sala 1	
18:40 40' SFX Core Sala 2	19h 45' Hidro Power 1
19:15 45' Cardio Gap Sala 1	
19:30 40' Body Jump Sala 2	20h 45' Hidro Power 2
20:15 45' Cycle Sala 2	
21:15 60' Zumba Sala 1	

Sexta	
Sala 1 e 2	SPA
	10h 45' Hidro
11h 45' Ritmos Sala 2	
12:45h 45' Power Pump Sala 2	
18:40 45' Cross Circuit Sala 1	
18:40 45' Aero Power Sala 2	
19:30 30' Pilates Sala 1	19:30h 45' Hidro
19:30 45' Cycle Sala 2	

Sábado	
Sala 1 e 2	SPA
	9:10h 45' AMA 1
10h 60' Total Training Sala 1	10:10h 45' AMA 2
10h 55' Karatê Kids Sala 2	
11h 60' Karatê Sala 2	11:10h 45' Bébés
11:30h 60' Yoga Sala 1	

*O horário das aulas pode ser alterado sem aviso prévio.
As aulas só se realizam com um mínimo de 2 alunos