



# \* BAIXA DA BANHEIRA



## SEGUNDA FEIRA

## TERÇA FEIRA

## QUARTA FEIRA

09:30 - ALONGAMENTO 15´  
10:00 - PILATES 45´  
10:30 - ABDOMINAL 15´  
11:30 - QUEIMA 15´  
16:30 - ALONGAMENTO 15´  
17:15 - CYCLING 30´  
17:30 - ABDOMINAL 15´  
18:15 - PUMP 45´  
19:00 - PILATES 45´  
20:00 - QUEIMA 15´

09:30 - ABDOMINAL 15´  
10:30 - QUEIMA 15´  
11:30 - ALONGAMENTO 15´  
16:30 - ABDOMINAL 15´  
17:30 - ALONGAMENTO 15´  
18:30 - CYCLING 45´  
19:30 - YOGA 45´  
19:30 - MMA 60´

09:30 - QUEIMA 15´  
10:30 - ALONGAMENTO 15´  
11:30 - ABDOMINAL 15´  
16:30 - QUEIMA 15´  
17:15 - DANCE 45´  
17:30 - QUEIMA 15´  
18:30 - ZUMBA 45´  
19:15 - CYCLING 45´  
20:10 - GAP 30´

## AULAS DE GRUPO

## QUINTA FEIRA

## SEXTA FEIRA

## SÁBADO

09:30 - ALONGAMENTO 15´  
10:30 - ABDOMINAL 15´  
11:30 - QUEIMA 15´  
16:30 - ABDOMINAL 15´  
16:30 - PILATES 45´  
17:30 - ABDOMINAL 15´  
18:30 - PILATES 45´  
19:15 - GAP 30´  
19:30 - MMA 60´

09:30 - ABDOMINAL 15´  
10:30 - QUEIMA 15´  
11:30 - ABDOMINAL 15´  
16:30 - GAP 30´  
17:30 - QUEIMA 15´  
18:30 - CYCLING 45´  
19:30 - ABDOMINAL 30´  
19:30 - BOXE 60´

09:30 - ZUMBA 45´  
10:30 - PILATES 45´

## DOMINGO

10:30 - BOXE 60´

\*O HORÁRIO PODERÁ ESTAR SUJEITO A ALTERAÇÕES  
Marque sempre a sua aula na APP Sports Go