

# AULAS GINÁSTICA FITNESS

HORÁRIO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SAB/DOM
08H00	<b>FUNCIONAL POWER</b> SALA 4	<b>HATHA YOGA</b> SALA 2 <b>ALONGAMENTO</b> SALA 4	<b>POSTURAL</b> SALA 2 <b>FUNCIONAL POWER</b> SALA 4	<b>HATHA YOGA</b> SALA 2 <b>ALONGAMENTO</b> SALA 4	<b>POSTURAL</b> SALA 2 <b>FUNCIONAL POWER</b> SALA 4	
09H00	<b>RITMOS</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>POSTURAL</b> SALA 4	<b>ALONGAMENTO</b> SALA 2 <b>RITMOS</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>POSTURAL</b> SALA 4	<b>ALONGAMENTO</b> SALA 2 <b>RITMOS</b> SALA 4	<b>ESPECIALIDADE</b> SALA 4
10H00	<b>FUNCIONAL+</b> SALA 4	<b>STEP</b> SALA 2 <b>PILATES DE SOLO</b> SALA 4	<b>LOCAL</b> SALA 2 <b>FUNCIONAL+</b> SALA 4	<b>STEP</b> SALA 2 <b>PILATES DE SOLO</b> SALA 4	<b>LOCAL</b> SALA 2 <b>FUNCIONAL+</b> SALA 4	<b>AULA DE LOCAL</b> SALA 4 Ou <b>SPINNING</b> SALA SPINNING (conforme escala)
11H00			<b>ALONGAMENTO</b> SALA 4		<b>ALONGAMENTO</b> SALA 4	<b>ALONGAMENTO</b> SALA 4
16H45					<b>RITMOS KIDS</b> SALA 4	
17H00	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>MOBILIDADE</b> SALA 4	<b>HATHA YOGA</b> SALA 2 <b>FUNCIONAL</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>MOBILIDADE</b> SALA 4	<b>HATHA YOGA</b> SALA 2 <b>FUNCIONAL</b> SALA 4	<b>FUNCIONAL</b> SALA 2	
17H15					<b>RITMOS TEENS</b> SALA 4	
18H00	<b>HATHA YOGA</b> SALA 3 <b>RITMOS</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>MEDITAÇÃO</b> SALA 2	<b>HATHA YOGA</b> SALA 3 <b>RITMOS</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>MEDITAÇÃO</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>RITMOS</b> SALA 4	
18H30		<b>ALONGAMENTO</b> SALA 2		<b>ALONGAMENTO</b> SALA 2	<b>FUNCIONAL</b> SALA 3	
19H00	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>HIIT/TABATA</b> SALA 4	<b>METABOLIC WORKOUT</b> SALA 4	<b>SPINNING</b> SALA SPINNING <b>HIIT/TABATA</b> SALA 4	<b>METABOLIC WORKOUT</b> SALA 4	<b>STEP</b> SALA 2 <b>HIIT/TABATA</b> SALA 4	
19H30	<b>FUNCIONAL POWER</b> SALA 4	<b>PILATES DE SOLO</b> SALA 2	<b>FUNCIONAL POWER</b> SALA	<b>PILATES DE SOLO</b> SALA 2	<b>FUNCIONAL POWER</b> SALA 4	
20H00		<b>CORE</b> SALA 4		<b>CORE</b> SALA 4	<b>FUNCIONAL</b> SALA 3	

**INSCRIÇÕES E MAIORES INFORMAÇÕES NA CENTRAL DE ATENDIMENTO**

**ASSOCIADOS PARTIR DE 14 ANOS**