

2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado
ABDOMINAIS 08.00H - 08.10H ginásio	ALONGAMENTOS 08.00H - 08.10H ginásio	T - FUNCIONAL 08.00H - 08.10H ginásio	ABDOMINAIS 08.00H - 08.10H ginásio	ALONGAMENTOS 08.00H - 08.10H ginásio	
			YOGA 08.00H - 08.55H estúdio		T - FUNCIONAL 10.45H - 10.55H ginásio
					TIMBAFIT 11.00H - 11.55H estúdio
ALONGAMENTOS 12.45H - 12.55H ginásio	T - FUNCIONAL 12.45H - 12.55H ginásio	ABDOMINAIS 12.45H - 12.55H ginásio	ALONGAMENTOS 12.45H - 12.55H ginásio	T - FUNCIONAL 12.45H - 12.55H ginásio	ABDOMINAIS 12.00H - 12.10H ginásio
TRX FIT 13.00H - 13.30H estúdio	YOGA 13.00H - 13.55H estúdio	TRX FIT 13.00H - 13.30H estúdio	YOGA 13.00H - 13.55H estúdio		
POSTURAL 13.35H - 14.20H estúdio	ABDOMINAIS 13.30H - 13.40H ginásio		T - FUNCIONAL 13.30H - 13.40H ginásio	POSTURAL 13.35H - 14.20H estúdio	
					HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO
T - FUNCIONAL 18.00H - 18.10H ginásio	3B BUM BUM BRASIL 17.55H - 18.25H estúdio	ALONGAMENTOS 18.00H - 18.10H ginásio	3B BUM BUM BRASIL 17.55H - 18.25H estúdio	ABDOMINAIS 18.00H - 18.10H ginásio	SALA DE EXERCÍCIO
LOCALIZADA 18.30H - 19.10H estúdio	ZUMBA 18.30H - 19.10H estúdio	TRX FIT 18.30H - 19.10H estúdio	ZUMBA 18.30H - 19.10H estúdio	PUMP 18.30H - 19.10H estúdio	2ª a 6ª das 7.30H às 21.30H
BIKE 19.15H - 19.55H estúdio	PUMP 19.15H - 19.55H estúdio	BIKE 19.15H - 19.55H estúdio	LOCALIZADA 19.15H - 19.55H estúdio	BIKE 19.15H - 19.55H estúdio	Sábados das 9H às 18H
YOGA 20.00H - 20.55H estúdio	PILATES 20.00H - 20.55H estúdio	YOGA 20.00H - 20.55H estúdio	PILATES 20.00H - 20.55H estúdio	YOGA 20.00H - 20.55H estúdio	Feriados das 9H às 14H
					Encerra aos Domingos

CARDIO
FORÇA
CARDIO/FORÇA
CORPO E MENTE
DANÇA
DINÂMICAS GINÁSIO

Dinâmicas de ginásio são pequenos treinos que acontecem no Ginásio. Para realizar estas dinâmicas, basta estar presente no Ginásio e responder ao convite feito pelo técnico presente em Gym Service.