

QUADRO DE AULAS

MANHÃ	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
07:00	BIKE INDOOR 30´ EMERSON	BIKE INDOOR 30´ SILVIA		BIKE INDOOR 30´ SILVIA	
07:30		G . A. P 30´ SILVIA		G . A. P 30´ SILVIA	
08:15		ZUMBA 45´ ROBERTO			
TARDE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
14:30	BIKE INDOOR 30´ RAFAEL		ZUMBA 45´ RAFAEL	JUMP 30´ RAFAEL	
15:00	ALO 30´ RAFAEL			ABD/GLÚTEOS 30´ 15´ - CADA RAFAEL	
15:15			PILATES 45´ RAFAEL		
17:30		ALO 30´ FABIANA		PILATES 45´ FABIANA	
NOITE	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
18:00	BIKE INDOOR 30´ FABIO		BIKE INDOOR 30´ FABIO		
18:00		ABD / GLÚTEOS 45´ FABIANA			
18:15				JUMP 30´ FABIANA	
18:30	ABDÔMEN 30´ FABIO		PILATES 45´ FABIO		
18:45		BIKE INDOOR 30´ FABIANA		LOCALIZADA 30´ FABIANA	

OS HORÁRIOS PODERÃO SER ALTERADOS CASO HAJA NECESSIDADE