MANHÃ

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
08:30			VITALI DADE 30'				
09:00	VITALI DADE 30'	PUMP 30'	GAP 45'		VITALI DADE 45'		
09:30	CYCLING 45'			CYCLING 45'			
09:35			PILATES 45'				
10:00		PILATES 45'			PILATES 45'	CYCLING 45'	
10:30			VITALI DADE 45'	PILATES 45'			
10:50					VITALI DADE 45'		
11:00	VITALI DADE 45'	VITALI DADE 45'		VITALI DADE 45'			
12:30	GAP 45'		CYCLING 45' CORE	PUMP 30'			

TARDE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
16:00	VITALI DADE 45'		VITALI DADE 45'	VITALI DADE 45'			
18:30		GAP 30'	STEP 30'		18:00 45' CROSSKIDS		

NOITE

HORA	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
19:00	CYCLING 45'	PUMP 45'	2 45' CROSSKIDS FIT BOXE 45'	PILATES 45'	GAP 30'		
19:30	VITALI DADE 45'						
20:00	TRX 30'	PILATES 45'	GAP 30'	CYCLING 45' VITALI DADE 45'			
20:15	PILATES 30'						