|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***HORÁRIOS DE GINÁSTICA*** | | | | | | ***HORÁRIOS DE GINÁSTICA*** | | | | |
| **Horário** | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** |  | **Horário** | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** |
| ***6:30*** | ***HIIT 30MIN*** | ***BIKE***  ***30MIN*** | **HIIT 30MIN** | **BIKE 30MIN** |  | **6:30** | **HIIT 30MIN** | **BIKE 30MIN** | **HIIT 30MIN** | **BIKE 30MIN** |
| ***7:00*** | ***MAT PILATES***  ***60MIN*** | ***MAT PILATES***  ***60MIN*** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** |  | **7:00** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** |
| ***8:00*** | ***ALONG 30MIN*** | ***ABDOMEN 30MIN*** | **ALONG 30MIN** | **ABDOMEN 30MIN** |  | **8:00** | **ALONG 30MIN** | **ABD 30MIN** | **ALONG 30MIN** | **ABD 30MIN** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***19:00*** | ***BIKE 30MIN*** | ***POWER LOCAL 30MIN*** | ***HIT 30MIN*** | ***ABDOMEN 30MIN*** |  | **19:00** | ***BIKE 30MIN*** | ***POWER LOCAL 30MIN*** | ***HIT 30MIN*** | ***ABD 30MIN*** |
| ***19:30*** | ***ABDOMEN 30MIN*** | ***CIRCUITO***  ***AEROBIO 30MIN*** | ***CIRCUITO***  ***BOXE 30MIN*** | **POWER**  **LOCAL 30MIN** |  | **19:30** | ***ABDOMEN 30MIN*** | ***CIRCUITO***  ***AEROBIO 30MIN*** | ***CIRCUITO***  ***BOXE 30MIN*** | **POWER**  **LOCAL 30MIN** |
| ***20:00*** | ***ALONG 30MIN*** | ***FIT PILATES 30MIN*** | ***ALONG 30MIN*** | **CIRCUITO FUNCIONAL**  **30MIN** |  | **20:00** | ***ALONG 30MIN*** | ***FIT PILATES 30MIN*** | ***ALONG 30MIN*** | **CIRCUITO FUNCIONAL**  **30MIN** |
| ***20:30*** | ***BOXE 60MIN*** | ***MUAY THAI 60MIN*** | **BOXE 60MIN** | ***MUAY THAI 60MIN*** |  | **20:30** | **BOXE 60MIN** | ***MUAY THAI***  ***60MIN*** | **BOXE 60MIN** | ***MUAY***  ***THAI***  ***60MIN*** |
| ***HORÁRIOS DE GINÁSTICA*** | | | | | |
| **Horário** | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** |  | **Horário** | **Segunda** | **Terça** | **Quarta** | **Quinta** |
| ***6:30*** | ***HIIT 30MIN*** | ***BIKE 30MIN*** | **HIIT 30MIN** | **BIKE 30MIN** |  | **6:30** | **HIIT 30MIN** | **BIKE 30MIN** | **HIIT 30MIN** | **BIKE 30MIN** |
| ***7:00*** | ***MAT PILATES***  ***60MIN*** | ***MAT PILATES***  ***60MIN*** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** |  | **7:00** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** | **MAT PILATES**  **60MIN** |
| ***8:00*** | ***ALONG 30MIN*** | ***ABDOMEN 30MIN*** | **ALONG 30MIN** | **ABDOMEN 30MIN** |  | **8:00** | **ALONG 30MIN** | **ABD 30MIN** | **ALONG 30MIN** | **ABD 30MIN** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***19:00*** | ***BIKE 30MIN*** | ***POWER LOCAL 30MIN*** | ***HIT 30MIN*** | ***ABDOMEN 30MIN*** |  | **19:00** | ***BIKE 30MIN*** | ***POWER LOCAL 30MIN*** | ***HIT 30MIN*** | ***ABD 30MIN*** |
| ***19:30*** | ***ABDOMEN 30MIN*** | ***CIRCUITO AEROBIO 30MIN*** | ***CICUITO BOXE 30MIN*** | **POWER LOCAL 30MIN** |  | **19:30** | ***ABDOMEN 30MIN*** | ***CIRCUITO AEROBIO 30MIN*** | ***CICUITO BOXE 30MIN*** | **POWER LOCAL 30MIN** |
| ***20:00*** | ***ALONG 30MIN*** | ***FIT PILATES 30MIN*** | ***ALONG 30MIN*** | **CIRCUITO FUNCIONAL 30MIN** |  | **20:00** | ***ALONG 30MIN*** | ***FIT PILATES 30MIN*** | ***ALONG 30MIN*** | **CIRCUITO FUNCIONAL 30MIN** |
| ***20:30*** | ***BOXE 60MIN*** | ***MUAY THAI 60MIN*** | **BOXE 60MIN** | ***MUAY THAI 60MIN*** |  | **20:30** | **BOXE 60MIN** | ***MUAY THAI 60MIN*** | **BOXE 60MIN** | ***MUAY THAI 60MIN*** |