

MANHÃ	STUDIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
06:15	Cycle	BIKE SPEED Prof. Nael (45min)	BIKE MOUNTAIN Prof. Camila (45min)	BIKE EURO TRIP Prof. Nael (45min)	BIKE MOUNTAIN Prof. Camila (45min)	BIKE SPEED Prof. Nael (45min)		
07:15	Cycle	BIKE EURO TRIP Prof. Nael (45min)	BIKE SPEED Prof. Regina (45min)	BIKE MOUNTAIN Prof. Nael (45min)	BIKE SPEED Prof. Regina (45min)	BIKE SPEED Prof. Nael (45min)		
08:00	Movement		LOCAL Prof. Regina (45min)		LOCAL Prof. Regina (45min)	CIRCUITO FUNCIONAL Prof. Nael (45min)		
	Energy		YOGA INICIANTE Prof. Felipe (45min)		YOGA INICIANTE Prof. Felipe (45min)			
	HIIT Camp		WOOD HIIT Prof. Joabson (45min)		WOOD HIIT Prof. Joabson (45min)			
09:00	Movement		CARDIO / CORE Prof. Regina (45min)		CARDIO / CORE Prof. Regina (45min)			
09:15	Movement	ZUMBA Prof. Cris (45min)		ZUMBA Prof. Cris (45min)				
09:30	Energy		ALOGAMENTO Prof. Regina (15min)		ALOGAMENTO Prof. Regina (15min)			
10:45	Cycle						BIKE SPEED (45min)	BIKE MOUNTAIN (45min)
11:00	Energy						YOGA Prof. Felipe (45min)	
11:30	Cycle						BIKE MOUNTAIN (45min)	BIKE SPEED (45min)
TARDE	STUDIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
12:15	Energy						ALONGAMENTO (15min)	ALONGAMENTO (15min)
14:30	Energy						DANÇA DO VENTRE Prof. Chelica (45min)	
16:15	Movement		LOCAL (45min)		LOCAL (45min)			
17:15	Movement		PILATES (45min)		PILATES (45min)			
NOITE	STUDIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
18:00	Movement	YOGA Prof. Felipe (45min)	CIRCUITO FUNCIONAL (45min)	YOGA Prof. Felipe (45min)	CIRCUITO FUNCIONAL (45min)	FIT DANCE Prof. Letícia (45min)		
	Cycle	BIKE SPEED Prof. Regina (45min)		BIKE MOUNTAIN Prof. Regina (45min)				
19:00	Movement	RITMOS Prof. Felipe (45min)	ZUMBA Prof. Cris (45min)	RITMOS Prof. Felipe (45min)	ZUMBA Prof. Cris (45min)			
	Cycle	BIKE MOUNTAIN Prof. Regina (45min)	BIKE SPEED (45min)	BIKE SPEED Prof. Regina (45min)	BIKE MOUNTAIN (45min)			
	Energy		PILATES Prof. Joana (45min)		PILATES Prof. Joana (45min)	YOGA Prof. Felipe (45min)		
19:45	Movement	AERO FIGHT Prof. Alexandre (30min)		AERO FIGHT Prof. Alexandre (30min)				
20:00	HIIT Camp		WOOD HIIT Prof. Joabson (45min)		WOOD HIIT Prof. Joabson (45min)			
	Energy	FIT DANCE Prof. Letícia (45min)	DANÇA DO VENTRE Prof. Chelica (45min)	FIT DANCE Prof. Letícia (45min)				
	Movement		STREET DANCE Prof. Dirceu (45min)		STREET DANCE Prof. Dirceu (45min)			
20:15	Movement	LOCAL Prof. Alexandre (30min)		LOCAL Prof. Alexandre (30min)				
20:45	Movement	ABDOMINAL Prof. Alexandre (15min)		ABDOMINAL Prof. Alexandre (15min)				