

# Mapa de aulas

# Janeiro



Hora	Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado	Domingo
8:00	Pilates (8:10) E3			Combat Fitness E3			
9:00	Hidrobike (8:45) P Tone up Circuit RT Pilates (9:15) E3	Grupo 1 máquinas Pilates Yoga E3	Zumba Toning RT Hidrobike (9.15) P	Zumba RT Treino funcional 30' (9.30) Out/E3	Grupo 1 máquinas Pilates Hidrobike P Pilates (9.15) E3		
10:00	Alongamentos (30') RT Fit-barre (10.15) E3 Hidroterapia (10:45) P	Pilates E3 Zumba (10.15) RT	Alongamentos (30') RT Pilates (10.15) E3 Hidroterapia (10:45) P	Yoga RT Pilates (10.15) E3	Pilates RT Fit-barre (10.15) E3	Pilates RT Abs (10.30) gym	Yoga RT
11:00	Grupo 2 máquinas Pilates Localizada RT Pilates (11:15) E3	Grupo 3 máquinas Pilates Pilates E3 Hidroterapia (11.15) P	Localizada RT Pilates (11.15) 3	Grupo 2 máquinas Pilates Hidroterapia P Localizada (11.15) E3	Grupo 3 máquinas Pilates Alongamentos (30') RT Hidroterapia (11.15) P	Pilates RT	
12:00	Hidrogenástica (12:15) P	Krav Maga RT Hidrogenástica (12.15) P	Hidrogenástica (12:15) P	Pilates (12.15) E3	Zumba E3		
13:00	Grupo 4 máquinas Pilates			Grupo 4 máquinas Pilates			
14:00							
15:00							
16:00	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P	Hidroterapia P		
17:00		Reeducação postural 3		Reeducação postural 3			
18:00	Dance E3		GAP (18.15) E3	Pilates (18.15) RT			
19:00	GAP E3	Grupo 5 máquinas Pilates Hidrogenástica P Localizada (19.15) E3	Hidrobike (19.15) P	Grupo 5 máquinas Pilates Hidrogenástica P	Hidrogenástica P Tone up circuit (19.15) E3		

E1 Estúdio 1 | E2 Estúdio 2 | E3 Estúdio 3 | E4 Estúdio 4 | RT Estúdio Roof Top

Horário sujeito a alterações sem aviso prévio.

Serviço de grupo de máquinas Pilates não incluído no membership