

SEGUNDA-FEIRA MONDAY	TERÇA-FEIRA TUESDAY	QUARTA-FEIRA WEDNESDAY	QUINTA-FEIRA THURSDAY	SEXTA-FEIRA FRIDAY	SÁBADO SATURDAY	DOMINGO SUNDAY
8 15 - 9 00 TAE BO E3	8 15 - 9 00 FOW 30' piscina MIND FIT E3 TRX 30' (8 30) E4 FOW 30' (8 45) piscina	8 15 - 9 00 TAE BO E3	8 15 - 9 00 FOW 30' piscina MIND FIT E3 TRX 30' (8 30) E4 FOW 30' (8 45) piscina	8 15 - 9 00 TAE BO E3		
9 00 - 9 45 HIDROBIKE piscina PILATES E2 MIND FIT E3 ALONGAMENTOS E4	9 00 - 9 45 MIND STRETCH E3 FOW 30' (9 15) piscina	9 00 - 9 45 HIDROBIKE piscina PILATES E2 MIND BARRE E3 ALONGAMENTOS E4	9 00 - 9 45 MIND TUNES E3 FOW 30' (9 15) piscina	9 00 - 9 45 HIDROBIKE piscina PILATES E2 MIND TUNES E3 ALONGAMENTOS E4		
10 00 - 10 45 HIDROBIKE piscina PILATES E2 MIND BALANCE E3	10 00 - 10 45 HIDROGIN. piscina YOGA E4 PILATES E3 ZUMBA E2	10 00 - 10 45 AQUAPILATES piscina PILATES E2 MIND BALANCE E3	10 00 - 10 45 HIDROGIN. piscina YOGA E4 PILATES E3 ZUMBA E2	10 00 - 10 45 HIDROBIKE piscina MIND STRETCH E3	10 30 - 10 45 ABS 15' ginásio BTC	10 00 - 10 45 YOGA E4 BTC
11 00 - 11 45 HIDROTER. piscina T MIND TUNES E3	11 00 - 11 45 HIDROTER. piscina T PILATES E3	11 00 - 11 45 HIDROTER. piscina T MIND TUNES E3 ZUMBA TONING E2	11 00 - 11 45 HIDROTER. piscina T PILATES E3	11 00 - 11 45 HIDROTER. piscina T MIND FIT E3	11 00 - 11 45 PILATES E4 BTC	11 00 - 11 15 ABS 15' ginásio BTC
12 00 - 12 45 HIDROGIN. piscina	12 00 - 12 45 MIND BARRE E3	12 00 - 12 45 HIDROGIN. piscina	12 00 - 12 45 MIND BARRE E3			
13 00 - 13 45 DANCE E2	13 00 - 13 45 PILATES E3 <i>Avançado</i>		13 00 - 13 45 PILATES E3 <i>Avançado</i>	13 00 - 13 45 GAP (13 15) E3		
16 00 - 16 45 HIDROTER. piscina T	16 00 - 16 45 HIDROTER. piscina T	16 00 - 16 45 HIDROTER. piscina T	16 00 - 16 45 HIDROTER. piscina T	16 00 - 16 45 HIDROTER. piscina T		
17 45 - 18 30 ALONGAMENTOS E3	17 00 - 17 45 REED. POSTURAL E4 T	17 45 - 18 30 ALONGAMENTOS E3 ZUMBA E2	17 00 - 17 45 REED. POSTURAL E4 T	17 45 - 18 30 ALONGAMENTOS E3 ZUMBA E4		
18 00 - 18 45 HIDROTER. piscina T YOGA (18 15) E2 TAE BO (18 30) E3	18 00 - 18 45 HIDROTER. piscina T ZUMBA (18 15) E2 PILATES (18 15) E3	18 30 - 19 15 TAE BO E3	18 00 - 18 45 HIDROTER. piscina T PILATES (18 15) E3	18 00 - 18 45 HIDROTER. piscina T TAE BO (18 30) E3		
19 00 - 19 45 HIDROBIKE piscina	19 00 - 19 45 HIDROGIN. piscina TRX 30' (19 15) E4		19 00 - 19 45 HIDROGIN. piscina TRX 30' (19 15) E4	19 00 - 19 45 HIDROBIKE piscina		