

ACADEMIA DE FITNESS

MAPA DE AULAS

(AS ATIVIDADES OFERECIDAS PODERÃO SOFRER ALTERAÇÃO DE HORÁRIO, DESIGNAÇÃO OU TÉCNICO DURANTE O ANO LETIVO)

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
PILATES 8:00 - 9:00	STRENGTH & CARDIO 8:00 - 8:45	PILATES 8:00 - 9:00	CYCLING & CORE 8:00 - 8:45	ACTIVE YOGA 8:00 - 8:45	STRENGTH & CARDIO 9:45 - 10:30 PILATES 10:30 - 11:30
DANCE & GLUTES 12:30 - 13:15	MOBILITY 12:30 - 13:15	CYCLING & CORE 12:30 - 13:15	STRENGTH & CARDIO 12:30 - 13:15	PILATES 12:30 - 13:30	
MOBILITY 30' 17:30 - 18:00	PILATES 30' 17:30 - 18:00	STRENGTH & CARDIO 30' 17:30 - 18:00	CYCLING & CORE 30' 17:30 - 18:00		
CYCLING & CORE 18:15 - 19:00	STRENGTH & CARDIO 18:15 - 19:00	PILATES 18:00 - 19:00	DANCE & GLUTES 18:15 - 19:00		
ZUMBA 19:00 - 19:45	MOBILITY 19:00 - 19:45	STRENGTH & CARDIO 19:00 - 19:45	ACTIVE YOGA 19:00 - 19:45		
		MOBILITY 30' 19:45 - 20:15			

HORÁRIO SALA DE EXERCÍCIO

2ª A 6ª FEIRA: 7H30 - 14H00 E 15H30 - 20H30

SÁBADOS: 9H30 - 12H30

HORÁRIO TOTAL: 7H30 - 20H30

HORÁRIO HAPPY HOUR: 7H30 - 17H30



INSPIRE.
EXPIRE.
VIVA MAIS
SAUDÁVEL.

CHECK - IN



SCAN ME