

GRADE DE AULAS

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h	Alongamento e flexibilidade		Alongamento e flexibilidade		
7h30	Jump		Jump		
8h30	Treino funcional		Treino funcional		
17h	Mat Pilates		Mat Pilates		
18h	Treino funcional		Treino funcional		
18h30	Jump	Mat Pilates	Jump	Mat Pilates	
19h	Gap	Ritmos	HIT	Ritmos	
19h30	Alongamento e flexibilidade		Alongamento e flexibilidade		
20h		Mat Pilates		Mat Pilates	

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

Segunda a sexta: **05h30 às 22h**

Sábado e feriados: **08h às 15h**