

## Musculação

Salão de equipamentos cardiovasculares (esteiras, bicicletas e elípticos), máquinas de musculação e pesos livres.

### HORÁRIOS:

**2ª a 6ª feira:** 06h30 às 22h.

**Sábados:** 09h às 16h.

**Domingos:** 10h às 14h.

**Feriados:** 09h às 14h.

## Ginástica

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:00	LOCAL		LOCAL		LOCAL
08:00		Fisi HIIT		Fisi HIIT	
08:40	ALONG. EXPRESS		ALONG. EXPRESS		ALONG. EXPRESS
09:00		YOGA		YOGA	
09:30	LOCAL		LOCAL		LOCAL
10:00		ZUMBA		ZUMBA	
10:45	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO
11:00		AB+ALONGAMENTO		AB+ALONGAMENTO	
15:45	LOCAL EXPRESS		LOCAL EXPRESS		LOCAL EXPRESS
16:15	AB+ALONG EXPRESS		AB+ALONG EXPRESS		AB+ALONG EXPRESS
17:00	YOGA		YOGA		YOGA
18:00		YOGA		YOGA	
19:00		Fisi HIIT		Fisi HIIT	

## FisiRun\*

**3ª e 5ª feira:** 07h às 8h30.

\*Aula coletiva de corrida e caminhada, ao ar livre.

## Spinning

HORA	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
07:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING
07:15		SPINNING + Ab. 10'		SPINNING + Ab. 10'	
08:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING
08:15		SPINNING		SPINNING	
09:15	SPINNING		SPINNING		SPINNING
10:15		SPINNING		SPINNING	
15:00	SPINNING		SPINNING		SPINNING
18:00	SPINNING + Ab. 10'				
19:00	SPINNING + Ab. 10'		SPINNING + Ab. 10'		

**Aulas Express** – Aulas com duração aproximada de 30 (trinta) minutos.

### Sábados e feriados

Spinning + Abdômen 10' - 09:30

Spinning - 10:30

Abdominais Express - 11:20

Alongamento Express - 11:45

### Domingos

Spinning + Abdômen 10' - 10:30

Local - 11:30

Spinning - 12:30