

Musculação

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

HORÁRIOS:

2ª a 6ª feira: 06h30 às 21h.
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
08:45	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		CORE TRAINING		CORE TRAINING	
17:00		YOGA		YOGA	
18:00		LOCAL		LOCAL	

Spinning

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

Sábados e feriados

Spinning + Abdômen 10' - 09:30
Spinning - 10:30
Local - 11:20

Domingos

Spinning + Abdômen 10' - 10:30
Local - 11:30
Spinning - 12:30

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