

MAPA DE AULAS OUTUBRO 2021

HORAS	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA		SÁBADO		DOMINGO	
	M. MARTINS	TERRUGEM	M. MARTINS	TERRUGEM	M. MARTINS	TERRUGEM	M. MARTINS	TERRUGEM	M. MARTINS	TERRUGEM	M. MARTINS	TERRUGEM	M. MARTINS	TERRUGEM
07h10			CYCLE		TRX		SPIN							
07h15		SPIN		TRX 20'		PUMP		TRX 20'		SPIN				
08h00														
09h00							POUND							
09h30	CARDIO		GAP						PUMP					
10h00					SPIN		PILATES				CYCLE	BALANCE	PUMP	
10h30	ZUMBA	STRETCH				PILATES				FLOW				JUMP
11h00											LOCAL		CYCLE	
													ZUMBA	
11h30												COMBAT		SPIN
12h00											YOGA			
12h45		LOCAL*		CYCLE				PUMP						
13h00	CYCLE				LOCAL				PILATES					
17h15	PILATES				BALANCE		STRETCH							
18h00						PILATES								
18h15	BUNDA	PUMP	PUMP		POUND		CYCLE	BUNDA	GAP					
	STEP*													
18h30				LOCAL							CYCLE			
18h45						TRX								
19h00	CORE				CYCLE									
19h15		CYCLE	CYCLE		TRX		PUMP	BALANCE	JUMP					
19h30			ZUMBA	HIIT		JUMP		COMBAT		PUMP				
						ZUMBA								
19h45	CYCLE	PILATES		YOGA				SPIN						
20h00		FITBOXE			BUNDA									
20h15				TRX 20'			BALANCE			TRX 20'				

CLASSIFICAÇÃO DAS AULAS

-  AULAS DE CARDIO
-  AULAS DE TONIFICAÇÃO
-  AULAS BODY MIND
-  AULAS DE DANÇA
- * AULA EXPERIMENTAL
- ** INÍCIO A 18.10

