

italy

# HORÁRIOS DE AULAS

## UNIDADE ANCHIETA

**SEG TER QUA QUI SEX SÁB**

PILATES (CARLA) 07:15 ●	BIKE III (SÉRGIO) 06:00 ●	PILATES (CARLA) 07:15 ●	BIKE III (SÉRGIO) 06:00 ●	CORE CONTROL (ROGÉRIO) 08:00 ●	POSTURAL (THIAGO) 08:30 ●
FUNCIONAL (CARLA) 08:00 ●	ABDOMINAL (SÉRGIO) 07:00 ●	FUNCIONAL (CARLA) 08:00 ●	FUNCIONAL (SÉRGIO) 07:00 ●	FUNCIONAL (THIAGO) 18:00 ●	ABS EXPRESS (THIAGO) 09:15 ●
POSTURAL FLEX (CARLA) 09:00 ●	FUNCIONAL (SÉRGIO) 07:15 ●	POSTURAL FLEX (CARLA) 09:00 ●	BIKE III (SÉRGIO) 09:00 ●	LOCAL/G.A.P (THIAGO) 19:00 ●	H.I.I.T (THIAGO) 09:30 ●
FUNCIONAL (CARLA) 17:00 ●	BOX SPORT (SÉRGIO) 08:00 ●	PILATES (CARLA) 18:00 ●	H.I.I.T (THIAGO) 17:00 ●	MUAY THAI (CARLOS) 19:30 ●	BIKE (THIAGO) 10:00 ●
PILATES (CARLA) 18:00 ●	BIKE III (SÉRGIO) 09:00 ●	FUNCIONAL (ALLAN) 18:15 ●	POSTURAL (THIAGO) 17:30 ●		FUNCIONAL (THIAGO) 11:00 ●
FUNCIONAL (ALLAN) 18:15 ●	POSTURAL (SÉRGIO) 10:00 ●	JUMP (CARLA) 19:00 ●	GLUTEO/ABS (DANILO) 18:00 ●		
JUMP (CARLA) 19:00 ●	H.I.I.T (THIAGO) 17:00 ●	G.A.P (THIAGO) 19:00 ●	ABS (THIAGO) 18:15 ●		
BIKE (ALLAN) 19:00 ●	POSTURAL (THIAGO) 17:30 ●	BIKE HIIT (ALLAN) 19:00 ●	H.I.I.T (DANILO) 18:30 ●		
FUNCIONAL (THIAGO) 19:00 ●	GLUTEO/ABS (DANILO) 18:00 ●	GLUTEO/ABS (THIAGO) 19:30 ●	BIKE (DANILO) 19:00 ●		<b>DOM</b>
ABS/GLUTEOS (ALLAN) 20:00 ●	ABS (THIAGO) 18:15 ●	H.I.I.T (ALLAN) 20:00 ●	CORE CONTROL (ROGÉRIO) 19:00 ●		ESCALA 10:30 ●
ZUMBA (THIAGO) 20:00 ●	H.I.I.T (DANILO) 18:30 ●	ZUMBA (THIAGO) 20:00 ●	YOGA (EDUARDO) 19:00 ●		BIKE III (ESCALA) 11:30 ●
CORE CONTROL (ROGÉRIO) 20:30 ●	BIKE (DANILO) 19:00 ●	CORE CONTROL (ROGÉRIO) 21:00 ●	FITDANCE (LEONARDO) 20:30 ●		
STEP (THIAGO) 20:30 ●	CORE CONTROL (ROGÉRIO) 19:00 ●				
	FITDANCE (LEONARDO) 20:30 ●				

**DURAÇÃO DAS AULAS** ● 60' ● 45' ● 30' ● 15'