



HORÁRIOS DE AULAS

UNIDADE GOIÁS

SEG TER QUA QUI SEX SÁB

CORE TRAINING (ERIKA) 07:30 ●	BIKE (ERIKA) 07:00 ●	GAP (ERIKA) 07:30 ●	BIKE (ERIKA) 07:00 ●	LOCAL (ERIKA) 07:30 ●	MUAY THAI OU YOGA 09:00 ● (ROTATIVO)
MUAY THAI (CARLOS) 08:00 ●	HIT (ERIKA) 07:30 ●	MUAY THAI (CARLOS) 08:00 ●	LOCALIZADA (ERIKA) 07:30 ●	HIT (ERIKA) 08:00 ●	HIT E ABS (ROTATIVO) 10:00 ●
BIKE (ERIKA) 08:00 ●	MUAY THAI (CARLOS) 08:00 ●	HIT (ERIKA) 08:00 ●	MUAY THAI (CARLOS) 08:00 ●	ABS (ERIKA) 08:30 ●	BIKE (ROTATIVO) 11:00 ●
ALONGAMENTO (ERIKA) 08:30 ●	ABDOMINAL (HIT) (ERIKA) 08:00 ●	ALONGAMENTO (ERIKA) 08:30 ●	ALONGAMENTO (HIT) (ERIKA) 08:00 ●	YOGA (EDUARDO) 18:00 ●	
YOGA (EDUARDO) 09:00 ●	POSTURAL (HIT) (ERIKA) 08:30 ●	YOGA (EDUARDO) 09:00 ●	DANÇA LATINA (SERGITO) 18:00 ●	ABDOMINAL (TAIANA) 18:00 ● (SALA HIT)	
BIKE (VERIDIANA) 18:30 ●	DANÇA LATINA (SERGITO) 18:00 ●	BIKE (VERIDIANA) 18:30 ●	ALONGAMENTO (TAIANA) 18:30 ● (SALA HIT)	BIKE (TAIANA) 18:30 ●	
LOCAL (TAIANA) 19:00 ●	ALONGAMENTO (TAIANA) 18:30 ● (SALA HIT)	LOCAL (TAIANA) 19:00 ●	ABDOMINAL (TAIANA) 19:00 ●	ACROYOGA (EDUARDO) 19:00 ●	
BIKE (TAIANA) 19:30 ●	HIT (TAIANA) 19:00 ●	BIKE (TAIANA) 19:30 ●	BIKE (TAIANA) 19:30 ●	HIT/ABS (TAIANA) 19:00 ●	
JUMP (VERIDIANA) 19:30 ●	BIKE (TAIANA) 19:30 ●	JUMP (VERIDIANA) 19:30 ●	MUAY THAI (CARLOS) 20:00 ●	ALONGAMENTO (TAIANA) 20:00 ●	
FIT DANCE (ERIK) 20:00 ●	MUAY THAI (CARLOS) 20:00 ●	FIT DANCE (ERIK) 20:00 ●	HIT (TAIANA) 20:00 ●		DOM MUAY THAI OU YOGA 10:00 (ROTATIVO)
HIT (TAIANA) 20:00 ●	HIT (TAIANA) 20:00 ●	HIT (TAIANA) 20:00 ●	ALONGAMENTO (TAIANA) 20:30 ●		
ALONGAMENTO (TAIANA) 20:30 ● (SALA HIT)	ALONGAMENTO (HIT) (TAIANA) 20:30 ●	ALONGAMENTO (TAIANA) 20:30 ● (SALA HIT)			
YOGA (EDUARDO) 21:00 ●		YOGA (EDUARDO) 21:00 ●			

DURAÇÃO DAS AULAS

● 90'

● 60'

● 45'

● 30'

● 15'