

































	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:30	A SCAPE HIIT 30' - SALA DE CARDIO 	C SCAPE POWER 30' - SALA DE CARDIO 	CM PILATES 45' - ESTÚDIO 3 	A TABATA 30' - SALA DE CARDIO 	T SCAPE GAP 30' - SALA DE CARDIO 	
09:30			CM PILATES 45' - ESTÚDIO 3 			
10:00		O CITY WALK 60' - EXTERIOR 		O CITY WALK 60' - EXTERIOR 		
10:30	P HIDROGINÁSTICA 45' - PISCINA 		P HIDROGINÁSTICA 45' - PISCINA 		P HIDROGINÁSTICA 45' - PISCINA 	
11:00		CM PILATES 45' - ESTÚDIO 3 		CM STRETCHING 30' - ESTÚDIO 3 		C BIKE 30' - ESTÚDIO 2 
13:00	T SCAPE GAP 30' - ESTÚDIO 3 	C SCAPE CARDIO 30' - SALA DE CARDIO 	A TABATA 30' - ESTUDIO 3 	CM PILATES 45' - ESTÚDIO 3 	C SCAPE POWER 30' - ESTÚDIO 3 	
17:45		C SCAPE POWER 45' - ESTÚDIO 3 				
18:30	T SCAPE ABS 30' - ESTÚDIO 3 	A TABATA 30' - ESTÚDIO 3 	A A_BOX 30' - ESTUDIO 3 	T TOTAL BODY 30' - ESTÚDIO 3 		
19:00	C BIKE 30' - ESTÚDIO 2 	CM PILATES 45' - ESTÚDIO 3 	CM STRETCHING 30' - ESTÚDIO 3 	C BIKE 30' - ESTÚDIO 2 	A SCAPE HIIT 30' - SALA DE CARDIO 	
19:30	P HIDROGINÁSTICA 45' - PISCINA 		P HIDROGINÁSTICA 45' - PISCINA 	CM PILATES 45' - ESTÚDIO 3 		

Notas:

- ❖ A entrada nas aulas de grupo têm tolerância de 10'
- ❖ O horário pode sofrer alterações sem aviso prévio

A	ALTA INTENSIDADE	CM	CORPO & MENTE
C	CARDIO	P	PISCINA
T	TONIFICAÇÃO	O	OUTDOOR