

# AULAS DE GRUPO

MAIO\_SETEMBRO/21

DIAS horas	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7:30	cross training	funcional	bike tabata	tabata	WOD
10:30	hidro*	hidroterapia*	hidro*		hidro*
13:00	upper body	tabata	bike	lower body	stretching
18:15		scape_pump*			
18:30	scape_flow			scape_power	
18:45			bike*		
19:00	bike	stretching		pilates*	
19:30	hidro*		hidro*		
			hidro	sala de cardio	estúdio 3
					estúdio 2

MANHÃ

TARDE

LEGENDA  
NOTAS

\* AULA DE 45 MINUTOS

A ENTRADA NAS AULAS DE GRUPO TEM TOLERÂNCIA DE 10'

MARCAÇÃO PREVIA OBRIGATORIA EM SCAPE@HOME OU NA RECEÇÃO

PARA EFETUAR UMA MARCAÇÃO PARA UMA AULA QUE TENHA LUGAR NA SALA DE CARDIO, DEVERÁ INCLUIR ESSA INFORMAÇÃO NA CAIXA DE "MENSAGEM OPCIONAL"

O HORÁRIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO