

# AULAS DE GRUPO

OUT/20\_FEV/21

DIAS horas	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7:30	upper body	funcional	lower body	bike	mobility	
10:30	hidro		hidro		hidro	
13:00	upper body	tabata	bike	lower body	mobility	
18:00				localizada		
18:30	scape_flow	tabata		stretching		
19:00	bike	stretching	bike	bike	mobility	
19:30	hidro		hidro	hidro		

MANHÃ

TARDE

LEGENDA

NOTA aulas de 30 minutos

A ENTRADA NAS AULAS DE GRUPO TEM TOLERÂNCIA DE 10'  
O HORÁRIO PODE SOFRER ALTERAÇÕES SEM AVISO PRÉVIO

hidro

sala de cardio

Estúdio 3

Estúdio 2