

HORÁRIO DE GINÁSIO



SETEMBRO 2022

SEGUNDA








































TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

07:10	 CIRCUITO	 LOCALIZADA			 CYCLING	
09:30						 KARATÉ
10:30	 CYCLING	 LOCALIZADA	 PILATES	 ZUMBAX	 PILATES CLÍNICO	 CROSS TRAINING
12:45	 CIRCUITO		 LOCALIZADA		 GAP	
14:00						 DEFESA PESSOAL
17:30	 CROSS TRAINING	 LOCALIZADA	 CROSS KIDS	 PILATES	 JUMP KIDS	
18:00			 KARATÉ		 YOGA	
18:15	 YOURFIT PUMP	 PILATES		 ZUMBAX		
18:30	 CYCLING		 CYCLING		 CYCLING	
18:45			 YOURFIT FIGHT		 YOURFIT PUMP	
19:00	 GAP	 JUMP		 LOCALIZADA		
19:30			 GAP		 YOURFIT FIGHT	
19:45	 PILATES	 CYCLING		 CYCLING		
20:00						
20:30	 HIIT ABS			 CROSS TRAINING		

* Sujeito a confirmação

SEGUNDA A SEXTA DAS 07H00 ÀS 22H00 | SÁBADO DAS 08H30 ÀS 19H00