



TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES (MANHÃ / TARDE)	SALA	PROFESSOR
07h - 07h50	late Cross	G1	Ricardo
07h - 07h50	Pilates de Solo	G2	Luís
08h - 08h50	late Cross	G1	Luís
08h - 08h50	Ritmos	G2	Francisco
08h - 08h50	Cycling	Externo	Bruno
09h - 09h50	Liberação Miofascial	G3	Fernanda
09h10 - 10h	Cycling	Externo	Pedro R.
09h - 09h50	late Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	late Cross	G1	Ricardo
10h - 10h50	Pilates de Solo	G3	Sandra
11h10 - 12h	Alongamento	G3	Sebastião
11h10 - 12h	Ritmos	G2	Francisco
12h10 - 13h	Trein. Funcional Tradicional	G1	Suelene

TERÇA / QUINTA

HORA	ATIVIDADES (TARDE / NOITE)	SALA	PROFESSOR
18h - 18h50	Yoga	G3	Alane
18h - 18h30	Abdominal	G2	Emily
18h10 - 19h	late Cross	G1	Pablo
18h10 - 19h	Cycling	Bike	Bruno
18h30 - 19h	Treinamento Funcional Express	G2	Emily
19h - 20h30	Jiu-Jitsu	Dojo	Jorge
19h10 - 20h	late Cross	G1	Pablo