

MAPA DE AULAS



Be In Balance

Hora / Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07:00 - 08:00	Funcional 45' 07:15	Cycling 45' 07:15		Cycling 45' 07:15	Pilates 45' 07:15	
08:00 - 09:00	Pilates 45' 08:30					
09:00 - 10:00	Hidro 45' 09:30		Pilates 45' 09:00 ** Natação 09:15		** Natação 09:15	Pilates 45' 09:30
10:00 - 11:00			Hidro 45' 10:10		Hidro 45' 10:10	** Natação 10:15 Cycling 45' 10:30
11:00 - 12:00		Pilates 45' 11:00		Pilates 45' 11:00	Yoga 55' 11:00	** Natação 11:00 Cycling 45' 11:30 ** Natação 11:45
12:00 - 13:00	Hidro 45' 12:40 Localizada 45' 12:45	Pilates 45' 12:45 Cycling 45' 12:50	Yoga 55' 12:45	Jump 45' 12:45 Cycling 45' 12:50	Hidro 45' 12:40 Localizada 45' 12:45	
18:00 - 19:00	Hidro 45' 18:30 Localizada 45' 18:35	** Natação 18:30 Funcional 45' 18:35	** Natação 18:30 GAP 45' 18:30	** Natação 18:30 Localizada 45' 18:35	Hidro 45' 18:30 Steel Tonic 45' 18:40	
19:00 - 20:00	** Natação 19:20 Pilates 45' 19:30	Hidro 45' 19:20 Cycling 45' 19:45	** Natação 19:20 Funcional 45' 19:30 Pilates 45' 19:35	Hidro 45' 19:20 Cycling 45' 19:30 Yoga 55' 19:35		

****Sujeito a inscrição e pagamento na recepção**
NOTA: Mapa de aulas sujeito a alterações.