

Hora / Dia	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
07:00 - 08:00	Funcional 45' 07:15	Cycling 45' 07:15	** Pilates Maq. 07:15 Cross Training 60' 07:15	Cycling 45' 07:15	Pilates 45' 07:15		
08:00 - 09:00	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10	ABS 15' 08:10		
09:00 - 10:00	Pilates 45' 09:00	Hidro 45' 09:30	Pilates 45' 09:00	Hidro 45' 09:30	** Natação 09:15	Pilates 45' 09:30	
	ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	** Natação 09:15 ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	ABS 15' 09:40	
10:00 - 11:00	Hidro 45' 10:10		Hidro 45' 10:10		Hidro 45' 10:10	** Natação 10:15 Cycling 45' 10:30	Pilates 10:10
11:00 - 12:00	** Pilates Maq. 11:00	Pilates 45' 11:00		Pilates 45' 11:00		** Natação 11:00 Cross Training 60' 11:30 ** Natação 11:45	ABS 15' 11:00
12:00 - 13:00	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	ABS 15' 12:30	** Natação 12:30	
	Hidro 45' 12:40	Pilates 45' 12:45	Hidro 45' 12:40	Localizada 45' 12:45	Hidro 45' 12:40		
	Localizada 45' 12:45	Cycling 45' 12:50	Yoga 55' 12:45 Jump 45' 12:50	Cycling 45' 12:50	Cross Training 60' 12:50		
15:00 - 16:00		Hidro 45' 15:30		Hidro 45' 15:30			
17:00 - 18:00		** Natação 17:45	** Natação 17:00 ** Natação 17:45	** Natação 17:45			
18:00 - 19:00	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10	ABS 15' 18:10		
	Hidro 45' 18:30	** Natação 18:30	** Natação 18:30	** Natação 18:30	Hidro 45' 18:30		
	Localizada 45' 18:35	Yoga 55' 18:30 Cross Training 60' 18:35	GAP 45' 18:30	Localizada 45' 18:35	Cycling 45' 18:35		
19:00 - 20:00	** Natação 19:20	Hidro 45' 19:20	** Natação 19:20	** Pilates Maq. 19:15	GAP 45' 19:20		
	Pilates 45' 19:30	Jump 45' 19:30	Pilates 45' 19:30	Hidro 45' 19:20	Pilates 45' 19:30		
	Cycling 45' 19:40		Cycling 45' 19:40	Cross Training 60' 19:30 Yoga 55' 19:35			