

MAPA AULAS

COMPLEXO DESPORTIVO DE AZURÉM

DIA/ HORA	SEG	TER	QUA	QUIN	SEX	SAB
10H00						CYCLING 45' G1 KICKBOXING 120' G3
11H00		PILATES 45' G2		PILATES 45' G2		
12H00						
12H45	CYCLING 45' G1 MUAYTHAI 45' G2	LOCALIZADA 45' G2	PILATES 45' G2	CYCLING 45' G1 MUAYTHAI 45' G2	PILATES 45' G2	
17H00						
18H15	HIIT 30' G2	CIRCUITO 45' G2		PILATES 45' G2		
18H30		CYCLING 45' G1	POWER BODY 45' G2	CYCLING 45' G1	CYCLING 45' G1	
18H45	LOCALIZADA 45' G2					
19H15		DUMBBELS 45' G2	PILATES 45' G2	ABS 30' G2	LOCALIZADA 45' G2	
19H30	PILATES 45' G2	KICKBOXING 90' G3		KICKBOXING 90' G3		
20H30		KRAVMAGA 60' G2		KRAVMAGA 60' G2		

MODALIDADES PROTOCOLADAS

TF - Sala Treino Funcional; G1 - Ginásio 1; G2 - Ginásio 2; G3 - Ginásio 3

MODALIDADES DE RECREAÇÃO

MODALIDADES FITNESS