

MAPA AULAS

MODALIDADES FITNESS

GUALTAR



* *
* * *
* * * *

DIA/ HORA	SEG		TER		QUA		QUIN		SEX		SÁB	
07H30			EXPRESS CYCLING 30'	G2			EXPRESS CYCLING 30'	G2				
10H00											CYCLING & CORE 60'	G2
11H30	PILATES 45'	G1					PILATES 45'	G1				
12H45	CYCLING 45'	G2	TREINO EM SUSPENSÃO 45'	G4	CYCLING 45'	G2	TREINO EM SUSPENSÃO 45'	G4	HIIT 30'	N2		
	FITCROSS 45'	N2	PILATES 45'	N2	CORE 30'	N2	CIRCUITO 45'	N2	PILATES FLOW 45'	G1		
17H00			CROSS TRAINING 45'	G4			CROSS TRAINING 45'	G4				
18H00									CORE 30'	G1		
18H30	AULA HÍBRIDA 60'	N2	POWER CYCLING 45'	G2	AULA HÍBRIDA 60'	N2	PILATES FLOW 45'	G1	EXPRESS CYCLING 45'	G2		
	YOGA 45'	G1	PILATES 45'	N2	YOGA & CORE 45'	G1	DANCE FIT 45'	G2				
19H15			MOVE FIT 45'	N2								
19H30	VIET VO DAO 90'	G1			VIET VO DAO 90'	G1						

MODALIDADES FITNESS

N2 - Nave 2;

G1 - Ginásio 1; G2 - Ginásio 2; G3 - Ginásio 3; G4 - Bancada;