

NOVEMBRO - HORÁRIOS

GINÁSTICA

| Horário | Sala | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sáb. |
|---------------|------|---------------------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------|----------------------|-----------------|
| 06:30 / 07:00 | 4 | | Bike 30' Ricardo | | Bike 30' Ricardo | | |
| 06:30 / 07:30 | 3 | | Ioga Daniela | | Ioga Daniela | | |
| 06:45 / 07:30 | 3 | Pilates Solo João | | Pilates Solo João | | | |
| 07:00 / 08:00 | 1 | | Pole Dance Edu | | Pole Dance Edu | | |
| 07:00 / 08:00 | 4 | | | | | Bike Vera | |
| 07:00 / 07:30 | 2 | | Alongamento 30' Ricardo | | Alongamento 30' Ricardo | | |
| 07:30 / 08:00 | 3 | | ZUMBA | | ZUMBA | | |
| 07:30 / 08:00 | 3 | Alongamento 30' João | | Alongamento 30' João | | | |
| 08:00 / 08:45 | 4 | | Bike Ricardo | | Bike Ricardo | | |
| 08:00 / 08:45 | 1 | Pilates Solo João | | Pilates Solo João | | | |
| 08:00 / 09:00 | M | Cond. Físico Ana Paula | | Cond. Físico Ana Paula | | Cond. Físico Vera | |
| 09:00 / 10:00 | 3 | | | | | | Ioga Daniela |
| 11:00 / 11:30 | 1 | | | | | | Alongamento |
| 11:30 / 12:30 | 4 | | | | | | Bike |
| 12:15 / 13:00 | 4 | | Bike Vanessa | | Bike Vanessa | | |
| 13:00 / 13:30 | M | | Oxi Circuit Vanessa | | Oxi Circuit Vanessa | | |
| 18:00 / 18:30 | CETF | | Circuito Funcional Jai | | Circuito Funcional Jai | | |
| 18:30 / 19:15 | 4 | Bike Vanessa | | Bike Vanessa | | | |
| 18:30 / 19:00 | 3 | | Alongamento 30' Dema | | Alongamento 30' Dema | | |
| 18:30 / 19:00 | 1 | | ABS Ana Paula | | ABS Ana Paula | Glúteo Vanessa | |
| 18:45 / 19:30 | 3 | Pilates Solo João | | Pilates Solo João | | | |
| 19:00 / 19:45 | 3 | | | | | Pilates Solo João | |
| 19:00 / 20:00 | 1 | Pole Dance Edu | | Pole Dance Edu | | | |
| 19:00 / 20:00 | 3 | | Ioga Daniela | | Ioga Daniela | | |
| 19:00 / 20:00 | 4 | | Bike 60' Dema | | Bike 60' Dema | Bike 60' Vanessa | |
| 19:15 / 20:00 | M | Cond. Físico Vanessa | | Cond. Físico Vanessa | | | |
| 19:15 / 20:00 | 1 | | Oxi Jump Vera | | Oxi Jump Vera | | |
| 19:30 / 20:15 | 3 | Pilates Solo João | | Pilates Solo João | | | |
| 20:00 / 20:45 | 1 | | Alongamento Dema | | Alongamento Dema | | |
| 20:00 / 21:00 | 1 | | ZUMBA | | ZUMBA | | |
| 20:00 / 21:00 | 2 | Muay Thai Fernando | | Muay Thai Fernando | | | |
| 20:15 / 21:00 | 3 | Alongamento João | | Alongamento João | | | |

LUTAS

| Horário | Sala | Segunda | Terça | Quarta | Quinta | Sexta | Sáb. |
|---------------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|
| 19:00 / 20:00 | 2 | Jiu Jitsu | Judô | Jiu Jitsu | Judô | | |
| 20:00 / 21:00 | 2 | | | | | Jiu Jitsu | |
| 20:30 / 22:00 | 2 | | Jiu Jitsu | | Jiu Jitsu | | |

TREINAMENTO FUNCIONAL

Manhã: 2ª a 6ª das 6h30 às 9h30
 Tarde: 2ª, 4ª e 6ª das 16h às 17h
 Noite: 2ª a 6ª das 18h30 às 20h30

Os horários e professores podem ser alterados sem aviso prévio. Atualizado em 6/11/2018.