

MARÇO - HORÁRIOS
ATIVIDADES PARA CORPO E MENTE
ATIVIDADES RESISTIDAS
ATIVIDADES CARDIO

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	4					Bike Vera	
07:00 / 07:30	2		Alongamento 30' Ricardo		Alongamento 30' Ricardo		
07:30 / 08:00	3		ZUMBA Ricardo		ZUMBA Ricardo		
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	Oxi BootCamp Ana Paula		Oxi BootCamp Ana Paula		Oxi BootCamp Vera	
09:00 / 10:00	3						Ioga Daniela
11:00 / 11:30	1						Alongamento
11:30 / 12:30	4						Bike
13:00 / 13:45	M		Oxi BootCamp Marco		Oxi BootCamp Marco		
17:30 / 18:30	4					Bike 60' Ana Paula	
18:30 / 19:15	4	Bike Ana Paula		Bike Ana Paula			
18:30 / 19:00	3		Alongamento 30' Dema		Alongamento 30' Dema		
18:30 / 19:00	1		ABS Ana Paula		ABS Ana Paula		
18:30 / 19:00	M					Oxi BootCamp Ana Paula	
18:45 / 19:30	3	Pilates Solo João		Pilates Solo João			
19:00 / 19:45	3					Pilates Solo João	
19:00 / 20:00	3		Ioga Daniela		Ioga Daniela		
19:00 / 19:45	4		Bike Dema		Bike Dema		
19:15 / 20:00	M	Oxi BootCamp Ana Paula		Oxi BootCamp Ana Paula			
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 / 20:30	1		ZUMBA Ricardo		ZUMBA Ricardo		
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 18h às 20h30

Os horários e professores podem ser alterados sem aviso prévio. Atualizado em 3/3/2020.