

AGOSTO - HORÁRIOS

ATIVIDADES PARA CORPO E MENTE

ATIVIDADES RESISTIDAS

ATIVIDADES CARDIO

Horário	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.
06:45 / 07:30	Grande	Pilates Solo João		Pilates Solo João			
07:15 / 08:00	Bike		Bike Dema		Bike Dema		
07:30 / 08:00	Grande	Alongamento João		Alongamento João			
08:00 / 08:45	Grande	Pilates Solo João		Pilates Solo João			
10:00 / 11:00	Zen						Alongamento
11:00 / 12:00	Bike						Bike
18:00 / 18:30	Grande	Alongamento João		Alongamento João			
18:00 / 18:45	Bike	Bike Ana Paula		Bike Ana Paula		Bike Ana Paula	
18:00 / 19:00	Bike		Bike + Along. + Abdominais Dema		Bike + Along. + Abdominais Dema		
18:30 / 19:15	Grande	Pilates Solo João		Pilates Solo João			
19:00 / 19:45	Bike		Bike + Along. Dema		Bike + Along. Dema		
19:00 / 20:00	Grande					Pilates Solo + Alongamento João	
19:00 / 20:00	Zen		Yoga Andrea		Yoga Andrea		
19:15 / 20:00	Menor	Pilates Solo João	Oxi Jump Vera	Pilates Solo João	Oxi Jump Vera		
20:00 / 20:30	Menor	Alongamento João		Alongamento João			
20:00 / 21:00	Zen		Yoga Andrea		Yoga Andrea		

LUTAS

Horário	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.
10:00 / 11:00	Menor						Judô Fatima
17:45 / 18:45	Menor		Judô Fatima		Judô Fatima		

STUDIO DANÇAR - consulte disponibilidade na recepção

Horário	Sala	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb.
09:00 / 10:00	Grande						Jazz Infantil Roberta
10:00 / 11:00	Grande						Jazz Adulto Roberta
19:00 / 20:30	Grande		Balé Clássico Adulto Ana Paula		Balé Clássico Adulto Ana Paula		
19:15 / 20:30	Grande	Jazz Adulto Mina		Jazz Adulto Mina			
20:30 / 21:30	Grande		Balé - Ponta Ana Paula		Innerbalance Ana Paula		
20:30 / 22:00	Grande	Jazz Adulto Mina		Jazz Adulto Mina			