

JANEIRO

Mapa de Aulas

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
07:30	MYVICTORY		MYVICTORY		MYVICTORY	
11:00						STRETCHING
11:15		HIDROGRÁVIDAS		HIDROSPARTO		
12:00		HIDROGRÁVIDAS		HIDROGRÁVIDAS		HIDROGRÁVIDAS
13:00	PILATES	CYCLE	HYDROBIKE	LOCALIZADA	CYCLE	
18:00			MY BUM BUM			
18:30		GAP			GAP	
19:00	MYBODY & MIND	HIDROGRÁVIDAS		PILATES		
19:00	CYCLE	NATAÇÃO SÊNIOR		CYCLE		
19:15	HIDROGINÁSTICA			HIDROGINÁSTICA		

**TODAS AS AULAS SÃO DE 45 MINS
EXCEPTO**

STRETCHING - 30 MIN