

2ª feira

7:05	CROSSTRaining	BOX	🧠
7:10	GAP	FUN	👉
9:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
9:00	PILATES	SI	🚫
10:00	3B	SI	🚫

3ª feira

7:10	CYCLING	S2	🚫
8:00	HIFFIT	BOX	👉
9:00	AEROLocal	FUN	👉
9:00	HIDROTERAPIA	PISC	👉
9:00	ATTACK	SI	🚫
10:00	CYCLING	S2	🚫
10:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
10:00	PILATES	ZEN	👉

4ª feira

7:05	CROSSTRaining	BOX	🧠
07:10	PILATES	SI	🚫
8:00	CYCLING	ENER	👉
9:00	POWER	SI	🚫
9:00	GAP	FUN	👉
10:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
10:00	PILATES C/ BOLA	SI	🚫

5ª feira

7:10	CYCLING	ENER	👉
7:10	CYCLING	S2	🚫
8:00	HIFFIT	BOX	👉
9:00	ABS 30'	SI	🚫
9:30	CYCLING	S2	🚫
9:00	HIDROTERAPIA	PISC	👉
9:00	BODY PUMP	FUN	👉
10:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉

6ª feira

7:05	CROSSTRaining	BOX	🧠
07:10	CYCLING	SI	🚫
9:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
9:00	JUMP	SI	🚫
10:00	STEEL TRAINING	SI	🚫

SÁBADO

9:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
9:30	CYCLING	S2	🚫
9:50	NATAÇÃO 4   7	PISC	👉
10:30	ZUMBA	FUN	👉
10:40	NATAÇÃO 8   14	PISC	👉
11:30	NATAÇÃO BEBÉ	PISC	👉
12:15	NATAÇÃO BEBÉ	PISC	👉

DOMINGO

9:20	NATAÇÃO 4/8	PISC	👉
10:00	NATAÇÃO 4/8	PISC	👉
10:00	BODY PUMP 30'	FUN	👉
10:00	CYCLING	S2	🚫
10:30	HYPER C 30'	FUN	👉
10:50	NATAÇÃO BEBÉ	PISC	👉
11:00	CYCLING	ENER	👉
11:30	NATAÇÃO 8/14	PISC	👉

17:30	HIDROTERAPIA	PISC	👉
18:15	CROSSKIDS	BOX	🧠
18:15	JIU-JITSU KIDS 4   7	DOJO	👉
18:30	CYCLING	S2	🚫
18:30	YOGA	ZEN	👉
18:30	BODY PUMP	FUN	👉
18:30	GAP	SI	🚫
18:30	NATAÇÃO 7   12	PISC	👉
19:00	BALLET 2	KIDS	👉
19:00	JIU-JITSU 8   12	DOJO	👉
19:30	POWER	SI	🚫
19:30	CYCLING	ENER	👉
19:30	CYCLING	SI	🚫
19:30	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
19:30	CROSS4KIDS	KIDS	👉
19:45	JIU-JITSU ADULTOS	DOJO	👉
20:00	CROSSTRaining	BOX	🧠
20:00	PILATES	ENER	👉
20:15	BODY COMBAT 30'	SI	🚫
20:30	GAP	FUN	👉
20:30	YOGA	SI	🚫

17:30	PILATES COM BOLA	SI	🚫
17:30	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
17:30	JIU JITSU KIDS 4   7	DOJO	👉
17:45	BALLET BABY	KIDS	👉
18:00	ZUMBA KIDS	FUN	👉
18:15	JIU-JITSU KIDS 4   7	DOJO	👉
18:15	NATAÇÃO 4   7	PISC	👉
18:30	HIFFIT	FUN	👉
18:30	JUMP	SI	🚫
18:45	ZUMBA KIDS	FUN	👉
18:30	BODY JUMP	SI	🚫
19:00	BALLET INTERMÉDIO	KIDS	👉
19:00	HIDROTERAPIA	PISC	👉
19:00	JIU-JITSU 8   12 / COMP.	DOJO	👉
19:00	HIFFIT	BOX	🧠
19:30	CYCLING	ENER	👉
19:30	CYCLING	S2	🚫
19:30	PILATES	ZEN	👉
19:30	ABS 30'	SI	🚫
19:30	JIU-JITSU ADULTO COMP.	DOJO	👉
19:45	JIU-JITSU ADULTO COMP.	DOJO	👉
20:00	CROSSTRaining	BOX	🧠
20:00	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
20:30	ZUMBA	FUN	👉
20:30	ZUMBA	SI	🚫

17:30	HIDROTERAPIA	PISC	👉
17:45	BALLET PRÉ-KIDS	KIDS	👉
18:00	ABS 30'	SI	🚫
18:15	JIU-JITSU	KIDS	👉
18:30	PILATES	ZEN	👉
18:30	PILATES	SI	🚫
18:30	BALLET KIDS 1	KIDS	👉
18:30	BODY COMBAT	FUN	👉
18:30	ZENYO	SI	🚫
18:30	NATAÇÃO	PISC	👉
19:00	CYCLING	S2	🚫
19:00	JIU-JITSU	DOJO	👉
19:00	CROSSTRaining	BOX	🧠
19:30	K-BOX 30'	SI	🚫
19:30	AEROYOGA	ZEN	👉
19:30	FLOW ADULTOS	KIDS	👉
19:30	3B	SI	🚫
19:30	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
19:30	BODY JUMP	FUN	👉
19:45	JIU-JITSU	DOJO	👉
20:00	ABS 30'	SI	🚫
20:30	BUMBUM 30'	FUN	👉

17:30	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉
17:45	DANÇA CRIATIVA	KIDS	👉
17:30	JIU JITSU KIDS 4   7	DOJO	👉
18:15	JIU-JITSU KIDS 4   7	DOJO	👉
18:30	YOGA	SI	🚫
18:30	DANÇA CRIATIVA	KIDS	👉
18:30	GLUTEBOOM 30'	SI	🚫
18:30	CYCLING	ENER	👉
19:00	HIFFIT 30'	SI	🚫
19:00	ABS 30'	FUN	👉
19:00	JIU-JITSU 8   12 / COMP.	DOJO	👉
19:00	PILATES	ZEN	👉
19:15	CYCLING	S2	🚫
19:30	BODY PUMP	FUN	👉
19:30	CYCLING	SI	🚫
19:30	STELL TRAINING	SI	🚫
19:30	HIFFIT	BOX	🧠
19:30	HIP HOP	KIDS	👉
19:45	JIU-JITSU ADULTO COMP.	DOJO	👉
20:00	YOGA	ZEN	👉
20:30	ZUMBA	SI	🚫
20:30	HIDROGINÁSTICA	PISC	👉

17:30	NATAÇÃO	PISC	👉
17:45	BALLET PRÉ KIDS	KIDS	👉
18:00	3B	SI	🚫
18:15	CROSS KIDS	BOX	🧠
18:15	JIU-JITSU	DOJO	👉
18:30	DANÇA CRIATIVA	KIDS	👉
18:30	NATAÇÃO 4   7	PISC	👉
18:30	BODY COMBAT	FUN	👉
18:30	PILATES	SI	🚫
18:30	AEROYOGA	ZEN	👉
19:00	CROSSTRaining	BOX	🧠
19:00	CYCLING	S2	🚫
19:00	ABS 30'	SI	🚫
19:00	JIU-JITSU	DOJO	👉
19:15	BALLET INTERMÉDIO	KIDS	👉
19:30	BODY ATTACK	FUN	👉
19:45	JIU-JITSU	DOJO	👉

14:40	NATAÇÃO 4   7	PISC	👉
15:20	NATAÇÃO 4   7	PISC	👉
16:00	NATAÇÃO BEBÉS	PISC	👉
16:40	NATAÇÃO 7/12	PISC	👉

LEGENDA

- 👉 FFITNESS HEALTH CLUB
- 🧠 AULA COM VIDEO CONFERÊNCIA
- 🚫 DESAFIOFIT REPES
- 30' AULAS COM DURAÇÃO DE 30 MINUTOS
- 🧠 BOX DESAFIO REPES
- 15' AULAS COM DURAÇÃO DE 15 MINUTOS
- 🚫 DESAFIOFIT SERPA PINTO