



MAPA DE AULAS



2ª Feira					3ª Feira				
HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA	HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:15			CYCLING 45'		7:30	LOCALIZADA 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
8:00		TRX 30'			8:25		TRX 30'		
8:25	HIIT 30'				8:30				AQUACYCLING 45'
8:30					8:45	PILATES 45'			
8:40		YOGA 60'			9:00			CYCLING 45'	
9:00	LOCALIZADA 45'				9:10		STEP 30'		
9:10					9:30	PILATES 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
10:30				HIDROGINÁSTICA 45'	9:45		ABS 15'		
10:40	LOCALIZADA 30'				10:30	STRETCHING 45'			
11:00		POSTURA 45'			11:30				HIDROGINÁSTICA 45'
11:15	BALANCE 45'				12:25	LOCALIZADA 45'			
11:30				AQUACYCLING 45'	13:15	BODY PUMP 45'		CYCLING 45'	
12:40	LOCAL POWER 30'				17:15		POWER DANCE 45'		
13:15	PILATES 45'	LOCALIZADA 30'	CYCLING 45'		18:00		YOGA 60'		
18:10					18:25	CHALLENGE 30'			
18:45	LOCALIZADA 45'	TRX 45'	CYCLING 45'		19:00	GAP 30'	STEP 45'	CYCLING 45'	AQUACYCLING 45'
19:35	BODY PUMP 45'	HIIT 30'		HIDROGINÁSTICA 45'	19:30	ABS 15'			
20:25			CYCLING 45'		19:50	PILATES 45'	ZUMBA FITNESS 45'	CYCLING 45'	

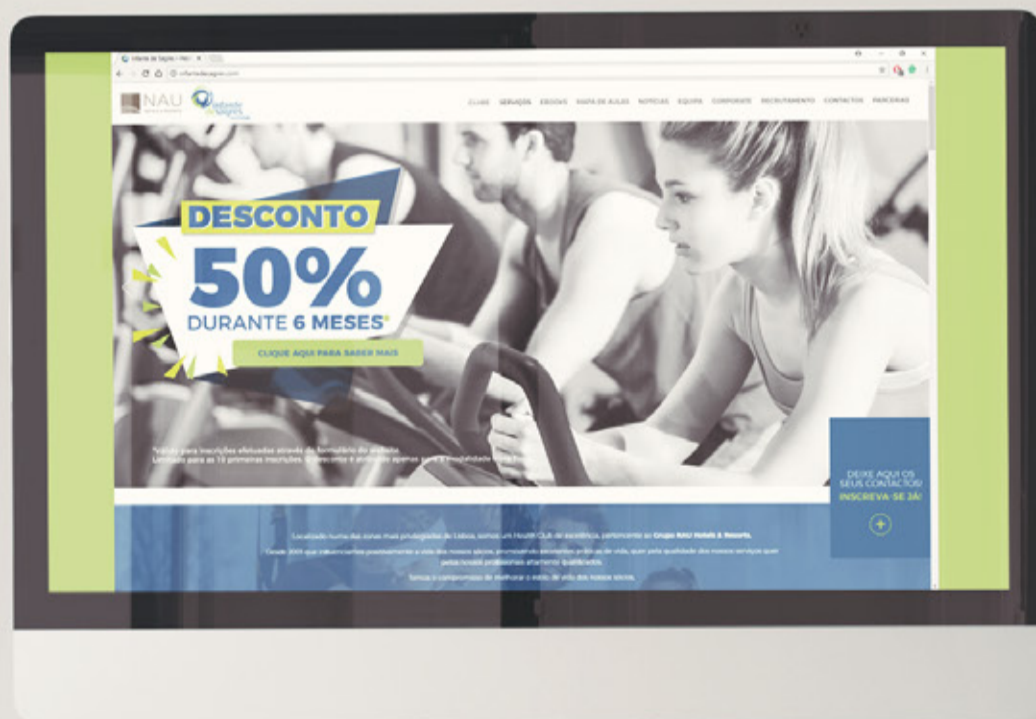
4ª Feira					5ª Feira				
HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA	HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:15					7:15				
7:30	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'		7:30	BODY PUMP 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
8:15		ABS 15'			8:25		TRX 30'		
8:25	LOCAL POWER 30'				8:45	PILATES 45'			
8:40		YOGA 60'			9:00		STEP 30'	CYCLING 45'	
9:00	LOCALIZADA 45'				9:30	PILATES 45'			HIDROGINÁSTICA 45'
10:30		PILATES 45'		HIDROGINÁSTICA 45'	9:45		ABS 15'		
11:30	BALANCE 45'				10:30	STRETCHING 45'			AQUACYCLING 45'
12:15			FAST BIKE 30'		11:30				HIDROGINÁSTICA 45'
12:25		ZUMBA FITNESS 45'			12:25	LOCALIZADA 45'			
12:50	HIIT 30'				13:00				
13:00					13:15	PILATES 45'		CYCLING 45'	
13:15		BALANCE 45'			17:15		POWER DANCE 45'		
13:20	LOCALIZADA 30'				18:15		PILATES 45'		
18:30	BODY PUMP 60'		FAST BIKE 30'		18:25	LOCAL POWER 30'			
19:00		HIIT 30'			19:00	GAP 30'	HIIT 30'	CYCLING 45'	AQUACYCLING 45'
19:35	LOCALIZADA 45'	TRX 45'		HIDROGINÁSTICA 45'	19:30	ABS 15'			
20:25			CYCLING 45'		19:50	CHALLENGE 30'	STRETCHING 45'		



MAPA DE AULAS



6ª Feira					Sábado				
HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA	HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
7:30			CYCLING 45'		9:30	YOGA 60'			
8:15		CIRCUIT BURN 15'			9:35		PILATES 45'		
8:25	GAP 30'				10:15				HIDROGINÁSTICA 45'
8:45					10:25		ZUMBA FITNESS 45'		
9:00	LOCALIZADA 45'	ZUMBA FITNESS 45'			10:35	LOCALIZADA 30'			
9:30					11:10	LOCALIZADA 45'		CYCLING 45'	
10:15					11:15		STRONG 45'		
10:30	LOCALIZADA 45'			HIDROGINÁSTICA 45'	12:00	STRETCHING 45'	TRX 45'		
10:45					Domingo				
11:20		LOCALIZADA 45'			HORA	ESTÚDIO 1	ESTÚDIO 2	CYCLING	PISCINA
12:25	YOGA 60'				9:00				
13:00		JUMP 30'	FAST BIKE 30'		9:30				
13:30	LOCAL POWER 30'	TRX 30'			10:10				
18:30	LOCAL POWER 30'				10:25				
18:45			CYCLING 45'		10:35				
19:00	BALANCE 30'				11:00	LOCALIZADA 45'	ZUMBA FITNESS 45'	CYCLING 45'	
19:35	BODY PUMP 60'			AQUACYCLING 45'	11:45		ABS 15'		
20:25					11:50	BODY PUMP 45'			
Legenda	Cardio Training	Power Training	Mind & Body	Dance Training	Programa Sênior	Programa Power Dance (9 aos 16 anos)	Aula com sistema de senhas. Senha disponível a partir de 1 hora antes da aula.		



Visite-nos no nosso
novo website!

www.infantedesagres.com

