

MAPA AULAS E MODALIDADES

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
9:00					
10:30					
MANHÃ					
TARDE					
18:30	 CYCLING AULA	 LIFT&JUMP AULA	 BB(GLÚTEOS) AULA	 STEP AULA	 PUMP&LIFT AULA
19:15	 A DEFINIR AULA	 LOCALONLIFT AULA	 RITMOS AULA	 PILATES AULA	 CORELIFT AULA
20:00	 CAPOEIRA MODALIDADE				
21:30			 CAPOEIRA MODALIDADE		

INTENSIDADE  **BAIXA**  **MODERADA**  **ALTA**

DESENVOLVIDO POR



COM O APOIO

