

# MAPA DE AULAS JUNHO

2ª. FEIRA	3ª. FEIRA	4ª. FEIRA	5ª. FEIRA	6ª. FEIRA	SÁBADO
7H30 100% MIX (30' E1)	7H30 CYCLING (30' E2)	7H30 ABS (30' E1)	7H30 PUMP (30' E1)	7H30 CIRCUITO (30' E1)	9H15 PILATES CLÍNICO (45' E1)
9H30 PILATES (45' E1)	8H30 ABS (30' E1)	9H30 YOGA (45' E1)	8H30 100% MIX (30' E1)	9H30 PILATES (45' E1)	10H15 AULA SURPRESA (30' E1)
13H00 JUMP (30' E1)	9H30 PILATES (45' E1)	10H30 FORÇA E VITALIDADE (30' E1)	9H30 PILATES (45' E1)	13H00 COMBAT (30' E1)	11H00 ABS (30' E1)
	13H00 PUMP (30' E1)	13H00 CIRCUITO (30' E1)	13H00 CYCLING (30' E1)		
17H30 ZUMBA FITNESS (45' E1)		16H45 PILATES CLÍNICO (45' E1)	17H30 STEP (30' E1)	17H30 CORREÇÃO POSTURAL (45' E1)	
18H15 B.T.C. (45' E1)	17H30 PUMP (45' E1)	17H30 B.T.C. (30' E1)	18H15 G.A.P. ATLETICO (30' E1)	18H15 PUMP (30' E1)	
18H15 CORPO E MENTE (30' E2)	18H15 CIRCUITO (30' E1)	18H00 ZUMBA FITNESS (45' E1)	18H15 ABS (30' E2)	18H45 CIRCUITO (30' E1)	
19H00 G.A.P. (30' E1)	18H15 CORREÇÃO POSTURAL (30' E2)	18H00 CYCLING (30' E2)	18H45 ZUMBA FITNESS (45' E1)	19H30 BURN (30' E1)	
18H45 CYCLING (30' E2)	18H45 COMBAT (45' E1)	18H45 CORE (30' E1)	18H45 B.T.C. (30' E2)	19H30 JIU-JITSU (60' E2)	
19H30 100% ATLETICO (45' E1)	19H30 POWER G.A.P. (30' E1)	19H00 POWER RUN OUTDOOR (60')	19H30 COMBAT (30' E1)		
19H30 CYCLING (30' E2)	19H30 CYCLING (30' E2)	19H30 PILATES (45' E1)	19H30 CYCLING (30' E2)		
20H00 JIU-JITSU (60' E2)		19H30 JIU-JITSU (60' E2)	20H15 ABS (15' E1)		
20H15 PILATES (45' E1)		20H15 PUMP (45' E1)	20H30 STRETCHING (30' E1)		
100% RUN	100% DIVERSÃO	100% ENERGIA	100% POSTURAL	100% TONIFICADOS	100% DESAFIANTE

**ACADEMIA 100%**

NOTA:

- As aulas bem como os instrutores podem ser alterados sem aviso prévio.
- A marcação de mais do que uma aula de grupo, está condicionada às vagas existentes, sendo dada prioridade a quem ainda não realizou nenhuma.