

MAPA DE AULAS MAIO

100% Postural

100% Tonificados

100% Energia

100% Desafiante

100% Diversão

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	SÁBADO			
	7H30 CYCLING 30´		7H30 100% CHALLENGE 30´		7H30 100BARRIGA 30´	10H30 CYCLING 30´			
			10H30 PILATES CLINICO 45´			11H15 ABS 30´			
	13H JUMP 30´	13H G.A.P. 30´	13H H.I.I.T. MIX 30´	13H PUMP 30´	13H PILATES 30´	12H G.A.P. 30´			
17:15					YOGA 45´				
18:00	PILATES 30´	ABS 30´	JUMP 30´	PUMP 30´	G.A.P. 30´	B.T.C. 30´			
18:45	STEP 30´	CYCLING 30´	TREINO FUNCIONAL 30´	CORREÇÃO POSTURAL 30´	G.A.P. 30´	PILATES 30´	ZUMBA FITNESS 45´	JUMP 30´	MOBILIDADE 30´
19:30	PUMP 30´	COMBAT 30´	BIKE MANIACS 30´	100% ATLETICO 30´	TABATA 30´				
20:15	HIIT/ABS 30´	G.A.P. 30´	100% KNOCKOUT 45´	ABS/STRETCHING 30´	CYCLING 30´				