ACADEMIA 100%

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 100% SPRINT 30´	7H30 BURN 30´	7H30 ABS 30´	7H30 PUMP 30´	7H30 100% MIX 30´	9h PILATES CLINICO 45´
	9h30 PILATES 45´	9h30 PILATES 45´		9h30 PILATES 45´	10h30 PILATES 45´	10H AULA SURPRESA 30´
	13H JUMP 30´	13H CIRCUITO 30´	13H PUMP 30´	13H COMBAT 30´	13H G.A.P. 30´	10H45 ABS 30´
17:30	ZUMBA FITNESS 30´	G.A.P. 30´	B.T.C. 30´	COMBAT 30´	MOBILIDADE/ CORREÇÃO POSTURAL 30´	
18:15	100% CORPO & MENTE 30´ B.T.C. 30´	ABS 30´ MOBILIDADE/ CORREÇAO POSTURAL 30´	PILATES 30´ CORE 30´	G.A.P. 30’ JUMP 30´	100% BUMBUM 30´	
18:45	100% BUMBUM 30´ CYCLING 30´	PUMP ATLETICO 30’ 100% SPRINT 30´	ZUMBA FITNESS 45´ CYCLING 30´	ZUMBA FITNESS 45´ ABS 30´	JUMP 30´	
19:30	100% ATLETICO 30´ GRAPPLING BRAZILIAN JIU-JITSU 60’	COMBAT 30´ CYCLING 30´	100% BUMBUM 30´ 19h 100% POWER RUN 60’	PUMP 30´ CYCLING 30´	BURN 30´ GRAPPLING BRAZILIAN JIU-JITSU 60’	
20:15	ABS 15´	YOGA 45´	PUMP 45´ 20H GRAPPLING BRAZILIAN JIU-JITSU 60’	PILATES 45´		
20:30	STRETCHING 30´					

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