

SEMANA FITNESS

Confira a Grade de Aulas e Faça sua Inscrição!
Vagas Limitadas!

de 15 a 20 Outubro

2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO
	7:10 - 7:40 STEP	07:10 – 7:50 PILATES	7:10 - 7:40 STEP	07:10 – 7:40 PILATES	
	7:50 - 8:30 GAP	8:10 – 8:50 ZUMBA	7:50 - 8:30 FUNCIONAL	8:10 – 8:50 ZUMBA	8h30 – 9h30 CORRIDA
	8h45 - 9h45 BIKE	9:00 - 9:30 ALONGAMENTO	8h45 - 9h45 DANÇA	9:00 - 9:30 ALONGAMENTO	9:10 - 09:50 PILATES
	10:10 - 10:45 Gin. 3ª Idade	9:40 – 10:20 PILATES	10:10 - 10:45 CIRCUITO	9:40 – 10:20 PILATES	10:10 – 10:50 BIKE
<hr/>					
15:00 – 16:00 GAP		15:00 – 15:55 POWER LOCAL		15:00 – 16:00 POWER LOCAL	
16:10 – 16:50 ZUMBA	16:10 – 16:50 STEP	16:10 – 16:50 CAMINHADA	16:10 – 16:50 DANÇA		
17h00 – 17h50 STEP	17:10 – 17:50 ALONGAMENTO		17:10 – 17:50 ALONGAMENTO		
18:15 – 18:55 PILATES	18:10 – 18:55 LOCAL	18:15 – 18:55 PILATES	18:10 – 18:55 LOCAL		
19:10 – 19:50 FUNCIONAL	19h00 – 19h30 ABDOMEN	19:10 – 19:50 ZUMBA	19h00 – 21h00 SUPINO		
	20:00 - 20:45 COND. FÍSICO		20:00 - 20:45 COND. FÍSICO		

Informações e Inscrições no Depto. de Esportes, na Academia e pelo site do clube.
O limite das turmas se fará pelo espaço físico ou pelo material aplicado nas aulas.

R\$ 15,00 a Adesão = Camiseta Alusiva ao Evento