

PROGRAMA | PROGRAMME

AULAS GRUPO | GROUP CLASSES

SEGUNDA / MONDAY			TERÇA / TUESDAY		QUARTA / WEDNESDAY		QUINTA / THURSDAY		SEXTA / FRIDAY	
08H00	BODY TONE 08H10 (45min)	GAP (45min)			BODY TONE 08H10 (45min)	GAP (45min)	YOGA (45min)		BODY TONE 08H10 (45min)	
09H00	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)	QI GONG (45min)	PILATES (45min)	ABS & STRECH (30min)	PILATES (45min)
09H30	HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)		HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)		HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)		HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)			
10H00	ESSENTIAL PUMP (45min)		ESSENTIAL PUMP (45min)	FLEX GOLF TRAINING (45min)	ESSENTIAL PUMP (45min)		GAP (45min)		ESSENTIAL PUMP (45min)	
11H00	ESSENTIAL CARDIO DANCE (45min)		PILATES (45min)	ESSENTIAL CARDIO LATINO (30min)	ZUMBA (45min)		PILATES (45min)		ESSENTIAL CARDIO DANCE (45min)	
12H00	BODY & MIND (45min)								BODY & MIND (45min)	
12H30			HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)						HIDROGINÁSTICA AQUAEROBICS (45min)	
18H00	PILATES 18H10 (45min)		YOGA 18H10 (45min)		PILATES 18H10 (45min)					

 SALA BALANCE

08:30 18:30	TENNIS COURTS
----------------	---------------