PROGRAMA | PROGRAMME

AULAS GRUPO | GROUP CLASSES

	SEGUNDA / MONDAY	TERÇA / TUESDAY	QUARTA / WEDNESDAY	QUINTA / THURSDAY	SEXTA / FRIDAY
08H00	BODY TONE **08H10** (45min) / GAP (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)
18H15	PILATES (45min)	STRONG & FIT (45min) / YOGA (45min)	PILATES (45min)	STRONG & FIT (45min)	

SALA BALANCE

08:30 18:30	TENNIS COURTS