

## **ACADEMIA**

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>7:00</b>	SPINNING	X	SPINNING	X	SPINNING
<b>8:40</b>	SPINNING	X	SPINNING	X	SPINNING
<b>9:30</b>	X	STEP		JUMP	X
<b>10:30</b>	X	X	X	DANÇA	X
<b>16:00</b>	TREINAMENTO FUNCIONAL	TREINAMENTO SUSPENSO	KANGOO	HITT	SPINNING
<b>17:00</b>	HITT	STEP	FIT BALL	TREINAMENTO SUSPENSO	ABDOMINAL
<b>18:00</b>	KANGOO	SPINNING	TREINAMENTO FUNCIONAL	SPINNING	TREINAMENTO FUNCIONAL