

## ACADEMIA

<b>HORÁRIO</b>	<b>SEGUNDA</b>	<b>TERÇA</b>	<b>QUARTA</b>	<b>QUINTA</b>	<b>SEXTA</b>
<b>07:20</b>	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
<b>07:30</b>		FIT BALL	KANGOO JUMP		
<b>08:00</b>	TREINAMENTO FUNCIONAL	LOCALIZADA	ABDOMINAL	HITT	TREINAMENTO SUSPENSO
<b>08:30</b>		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
<b>08:40</b>	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
<b>09:30</b>	FIT BALL	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL
<b>10:00</b>	ALONGAMENTO	ABDOMINAL	ALONGAMENTO	LOCALIZADA	ALONGAMENTO
<b>16:00</b>	KANGOO	HITT+ ALONGAMENTO	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL	SPINNING
<b>17:00</b>	SPINNING	STEP	HITT+ ALONGAMENTO	TREINAMENTO SUSPENSO	TREINAMENTO FUNCIONAL
<b>18:00</b>	HITT	FIT BALL	SPINNING	STEP	SPINNING
<b>19:00</b>	TREINAMENTO FUNCIONAL + STEP	KANGOO/ SPINNING	TREINAMENTO FUNCIONAL	KANGOO/ SPINNING	HITT + ALONGAMENTO
<b>19:40</b>		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	