

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:20	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING
08:00	TREINAMENTO FUNCIONAL	KANGOO	ALONGAMENTO	LOCALIZADA	TREINAMENTO SUSPENSO
9:00	X	SPINNING	SPINNING	TREINAMENTO SUSPENSO	SPINNING
10:00	X	ALONGAMENTO	ABDOMINAL	KANGOO	ALONGAMENTO
18:00	SPINNING	FUNCIONAL	KANGOO	STEP	SPINNIG
19:00	TREINAMENTO FUNCIONAL	KANGOO	SPINNINNG	TREINAMENTO FUNCIONAL	KANGOO