

### Horário de Funcionamento:

2ª a 6ª das 8:00 às 22:00. Sábado das 9:30 às 13:00 e das 15:00 às 18:30  
Encerra Domingos e Feriados.

Estúdio 1	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
8:30		FAT BURNING CIRCUIT		FAT BURNING CIRCUIT		
10:30	PILATES		PILATES COM BOLA		PILATES	RABDO
12:30	1000 KCAL PUMP		1000 KCAL PUMP		ZUMBA	
13:00		FAT BURNING CIRCUIT		FAT BURNING CIRCUIT		15:00 SALSA CUBANA Iniciados
15:00		SENIOR ACTIVO		SENIOR ACTIVO		16:00 SALSA CUBANA
17:30		BCOMBAT		BCOMBAT		17:00 SALSA CUBANA
18:30	LOCALIZADA	GAP	SUPER LOCAL	LOCALIZADA	SEXY SHAPE CT	
19:30	SEXY SHAPE CT	ZUMBA	SEXY SHAPE CT	ZUMBA	RABDO	
20:30	PILATES	YOGA	PILATES	SALSA CUBANA	YOGA	
Estúdio 2	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
12:30		SPINNING		SPINNING		
18:30	SPINNING	SPINNING		SPINNING		
19:00					SPINNING	
19:30	SPINNING		SPINNING			



# corporeus

**Chegue 5 minutos antes do início da aula.**

**Aulas têm uma duração de 50 minutos.**

Utilize calçado apropriado e use-o só no ginásio.

**Use sempre uma toalha**

**Beba água antes, durante e após o exercício.**

**Não se esqueça da boa disposição!**