

# GRADE HORÁRIA

## Grade de Horários • Ginástica

HORÁRIOS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00 - 07:45	FUNCIONAL		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
08:00 - 08:45	MUAY THAI	GINÁSTICA NATURAL	MUAY THAI	GINÁSTICA NATURAL	MUAY THAI	
08:45 - 09:15		HIIT 30'		HIIT 30'		
09:00 - 09:45	LOCAL		LOCAL		LOCAL	GAP
09:15 - 10:00		STEP		STEP		
10:00 - 10:45	ZUMBA	MOVE DANCE	ZUMBA	STRONG	ZUMBA	ZUMBA
11:00 - 11:45	PILATES SOLO		PILATES SOLO		PILATES SOLO	
14:30 - 15:15		MOVE DANCE		STRONG		
14:45 - 15:30	PILATES SOLO		PILATES SOLO		PILATES SOLO	
17:00 - 17:45	MUAY THAI		MUAY THAI		MUAY THAI	
18:00 - 18:45	PILATES SOLO		PILATES SOLO		PILATES SOLO	
19:00 - 19:45	ZUMBA	FUNCIONAL	ZUMBA	FUNCIONAL		
19:30 - 20:15	MUAY THAI	MUAY THAI		MUAY THAI	MUAY THAI	
19:30 - 20:15					GINÁSTICA NATURAL	
20:00 - 20:45	GINÁSTICA NATURAL		GINÁSTICA NATURAL			

## Grade de Horários • Spinning

HORÁRIOS	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07:00 - 07:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING		
19:00 - 19:45	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	SPINNING	

