

HORÁRIOS - UNIDADE SÃO BRÁS

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX
06:00			CORRIDA DE RUA 60'		CORRIDA DE RUA 60'
06:15	GAP 45'	PILATES 45'	GAP 45'	PILATES 45'	
07:00		BOXE 60'		BOXE 60'	
07:00	ABD + ALONGAMENTO 45'	RITMOS 45'	ABD + ALONGAMENTO 45'	RITMOS 45'	ALONGAMENTO 45'
08:00	BIKE 45'	T. SUSPENSÃO 45'	BIKE 45'	T. SUSPENSÃO 45'	BIKE 45'
09:00	MAT PILATES 45'	BALNESS 45'	MAT PILATES 45'	BALNESS 45'	MAT PILATES 45'
10:00	RITMOS 45'		RITMOS 45'		RITMOS 45'
12:15	FIT DANCE 45'	FUNCIONAL 45'	FIT DANCE 45'	FUNCIONAL 45'	
15:15	GAP 45'	BALNESS 45'	GAP 45'	BALNESS 45'	GAP 45'
16:00	ABD + ALONGAMENTO 45'	FUNCIONAL KIDS 60'	ABD + ALONGAMENTO 45'	FUNCIONAL KIDS 60'	ABD + ALONGAMENTO 45'
16:00	BIKE 45'	BIKE 30'	BIKE 45'	BIKE 30'	BIKE 45'
16:30		T. SUSPENSÃO 30'		T. SUSPENSÃO 30'	
17:00	FUNCIONAL 45'	ABDOMINAL 30'	FUNCIONAL 45'	ABDOMINAL 30'	FUNCIONAL 45'
17:00	JUMP + ABD 45'	FIT DANCE 45'	JUMP + ABD 45'	FIT DANCE 45'	JUMP + ABD 45'
18:00	RITMOS 45'	MAT PILATES 45'	RITMOS 45'	MAT PILATES 45'	RITMOS 45'
18:00	GAP 45'		GAP 45'		GAP 45'
19:00		CORRIDA DE RUA 60'		CORRIDA DE RUA 60'	
19:00	BOXE 60'	FIT DANCE 45'	BOXE 60'	FIT DANCE 45'	BOXE 60'
19:00	FUNCIONAL 45'	GAP 45'	FUNCIONAL 45'	GAP 45'	FUNCIONAL 45'
19:00	BIKE 45'		BIKE 45'		BIKE 45'
20:00	MAT PILATES 45'	MUAY THAI 60'	MAT PILATES 45'	MUAY THAI 60'	MAT PILATES 45'
20:00		BIKE + ABD 45'		BIKE + ABD 45'	
20:45	DANÇA DE SALÃO 60'		DANÇA DE SALÃO 60'		
21:00		DANÇA DE SALÃO 60'		DANÇA DE SALÃO 60'	

Corrida de Rua

Unidade Umarizal (Wandenkolk) – Terça-Feira as 06h e 19h / Quinta-Feira as 06h e 19h.

Unidade Marco (Humaitá) – Segunda-Feira as 19h / Terça-Feira as 06h / Quarta-Feira as 19h / Quinta-Feira as 06h.

Unidade São Brás (Castelo) – Segunda-Feira e Quarta-Feira as 19h / Quarta-Feira e Sexta-Feira as 06h.

Unidade Campina (São Pedro) – Quarta-Feira e Sexta-Feira 06h. / Terça-Feira e Quinta-Feira as 19h.

