

	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
MANHÃ	07:00 ÀS 07:45	X	X	STEP (DAYANE)	X	X	X
	07:00 ÀS 08:00	FITDANCE (DAYANE)	ZUMBA (DAYANE)	X	ZUMBA (DAYANE)	X	X
	08:10 ÀS 08:20	ABDÔMEN (DAYANE)	X	X	X	X	X
	07:45 ÀS 08:30	X	X	MULTI CROSS (DAYANE)	X	X	X
	08:00 ÀS 08:30	X	HIT (DAYANE)	X	LOCALIZADA (DAYANE)	X	X
	08:05 ÀS 09:00	X	X	X	X	X	X
	08:20 ÀS 09:00	PILATES (DAYANE)	GAP (DAYANE)	ABDÔMEN (DAYANE)	ALONGAMENTO (DAYANE)	X	X
	11:00 ÀS 12:00	X	X	X	X	X	X
TARDE	13:00 ÀS 14:00	X	X	X	X	X	X
	14:00 ÀS 14:55	ZUMBA (DAYANE)	X	FITDANCE (DAYANE)	X	X	X
	14:00 ÀS 15:00	X	AXÉ (LÁZARO)	X	AXÉ (LÁZARO)	X	X
	15:00 ÀS 15:30	JUMP + ABD (DAYANE)	X	HIT + GAP (DAYANE)	<b>X</b>	X	X
	15:35 ÀS 16:35	X	X	X	X	X	X
	16:35 ÀS 17:05	X	X	X	X	X	X
NOITE	18:30 ÀS 19:00	X	GAP (DAYANE)	X	GAP + ABD (DAYANE)	X	X
	18:45 ÀS 19:45	X	X	AXÉ (LAZARO)	X	X	X
	18:50 ÀS 19:50	MULTI RITMOS (JULIO CESAR)	X	X	X	X	X
	19:50 ÀS 20:20	JUMP (JULIO CESAR)	X	X	X	X	X
	19:00 ÀS 19:30	X	STEP INICIANTE (DAYANE)	X	STEP AVANÇADO (DAYANE)	X	X
	19:30 ÀS 20:30	X	ZUMBA (DAYANE)	X	FITDANCE (DAYANE)	X	X
	19:50 ÀS 20:35	X	X	LOCAL (GILSON)	X	X	X
	20:00 ÀS 20:45	BIKE (BIANCA)	X	BIKE (BIANCA)	X	X	X
	20:20 ÀS 21:20	HIT (GILSON)	X	X	X	X	X
	20:30 ÀS 21:00	X	MULTI PILATES (DAYANE)	X	MULTI PILATES (DAYANE)	X	X
	20:35 ÀS 21:10	X	X	JUMP (GILSON)	X	X	X

## MULT-LUTAS

	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
NOITE	18:10 ÀS 19:00	X	X	X	X	X
	18:30 ÀS 19:30	BOXE (MARCOS)	X	BOXE (MARCOS)	X	BOXE (MARCOS)
	19:00 ÀS 20:00	X	CROSSFIGHT (UYRAN)	X	CROSSFIGHT (UYRAN)	X
	19:40 ÀS 20:40	BOXE (MARCOS)	X	BOXE (MARCOS)	X	X
	20:00 ÀS 21:30	X	MUAY THAI (UYRAN)	X	MUAY THAI (UYRAN)	X

