

	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
	07:45 ÀS 08:05	X	X	X	X	X	X
	07:45 ÀS 08:30	X	X	MULTI CROSS (DAYANE)	X	X	X
	08:00 ÀS 08:30	JUMP (DAYANE)	HIT (DAYANE)	X	LOCALIZADA (DAYANE)	X	X
	08:05 ÀS 09:00	X	X	X	X	X	X
	08:30 ÀS 09:00	BIKE (DAYANE)	GAP (DAYANE)	ABDÔMEN (DAYANE)	ALONGAMENTO (DAYANE)	AXÉ (ROBERTA)	X
	11:00 ÀS 12:00	X	X	X	X	X	SERTANEJO / VANERÃO (GE)
TARDE	13:00 ÀS 14:00	X	X	X	X	X	AXÉ (LÁZARO)
	14:00 ÀS 14:45	AXÉ (LÁZARO)	ZUMBA (DAYANE)	AXÉ (LÁZARO)	FITDANCE (DAYANE)	X	X
	14:00 ÀS 14:50	X	X	X	X	X	X
	14:45 ÀS 15:30	X	JUMP + ABD (DAYANE)	X	HIT + GAP (DAYANE)	X	X
	16:00 ÀS 17:00	JUMP (ROBERTA)	X	STEP (ROBERTA)	X	MULTIRITMOS (ROBERTA)	X
	16:35 ÀS 17:05	X	X	FUNCIONAL (ROBERTA)	X		X
NOITE	18:10 ÀS 19:00	X	X	X	X	X	X
	18:30 ÀS 19:00	X	GAP (DAYANE)	X	HIT + ABD. (DAYANE)	X	X
	19:00 ÀS 19:30	MULTI RITMOS (MELK)	JUMP (DAYANE)	MULTI RITMOS (MELK)	STEP (DAYANE)	X	X
	19:30 ÀS 20:30	X	ZUMBA (DAYANE)	X	FITDANCE (DAYANE)	SERTANEJO/VANERA (GÊ)	X
	20:00 ÀS 20:30	JUMP (MELK)	X	JUMP (MELK)	X	X	X
	20:00 ÀS 20:45	BIKE (ROBERTA)	X	BIKE (ROBERTA)	X	X	X
	20:30 ÀS 21:00	X	MULTI PILATES (DAYANE)	X	MULTI PILATES (DAYANE)	X	X

MULT-LUTAS

	HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
NOITE	18:10 ÀS 19:00	X	CROSSFIT KIDS (ROBERTA)	X	CROSSFITKIDS (ROBERTA)	X
	18:30 ÀS 19:30	BOXE (MARCOS)	X	BOXE (MARCOS)	X	BOXE (MARCOS)
	19:00 ÀS 20:00	X	MUAY THAI - INFANTIL (UYRAN)	X	MUAY THAI - INFANTIL (UYRAN)	X
	19:40 ÀS 20:40	BOXE (MARCOS)	X	BOXE (MARCOS)	X	X
	20:00 ÀS 21:30	X	MUAY THAI - ADULTO (UYRAN)	X	MUAY THAI - ADULTO (UYRAN)	X

