

I. Tabela de horários (aulas)

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado
07h às 08h	Indoor Cycle	Indoor Cycle	Indoor Cycle	Indoor Cycle	Indoor Cycle	
		Pilates Circuit		Pilates Circuit		
7h30 às 8h30	Yoga		Yoga		Yoga	
08h às 09h	Indoor Cycle	Pilates Circuit	Indoor Cycle	Aero Jazz	Indoor Cycle	
				Pilates Circuit		
09h às 10h	Dance Mix	Indoor Cycle	Dance Mix	Indoor Cycle	Alongamento	Aulas Especiais de acordo com a programação
10h à 11h	Alongamento		Alongamento			
11h00 às 12h	Funcional (Duração 45 min)	Pilates Circuit	Funcional (Duração 45 min)	Pilates Circuit	Funcional (Duração 45 min)	Aulas Especiais de acordo com a programação
12h às 13h	Indoor Cycle	Pilates Circuit	Indoor Cycle	Pilates Circuit	Indoor Cycle	Yoga
13h às 14h						Yoga
14h às 15h	Pilates Circuit		Pilates Circuit			
15h às 16h	Indoor Cycle		Indoor Cycle			
16h às 17h						
17h às 18h	Yoga		Yoga			
18h às 19h	Pilates Circuit	Indoor Cycle	Pilates Circuit	Indoor Cycle		
	Pilates Circuit	Pilates Circuit		Pilates Circuit		
	Yoga	Yoga		Yoga		
19h às 20h	Pilates Circuit	Pilates Circuit	Pilates Circuit	Indoor Cycle		
		Indoor Cycle		Pilates Circuit		

*As aulas e turmas podem ser avisados sem aviso prévio