

HORÁRIO DE GINÁSTICA

UNIDADE VILA MARIANA



	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
6h15	RPM		RPM		
7h	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		
7h15					BIKE SHOW
7h30	CXWORX	RPM	CXWORX	RPM	
8h00	YOGA	ALONGAMENTO	YOGA	ALONGAMENTO	CIRCUITO FUNCIONAL
8h30		CIRCUITO FUNCIONAL		CIRCUITO FUNCIONAL	
8h45	ALONGAMENTO				
9h00	BODYPUMP	ZUMBA	BODYPUMP	ZUMBA	
9h15	CORRIDA INDOOR				
9h30	BIKE	BIKE SHOW	BIKE		BIKE
10h30	ABDOMINAL & ALONGAMENTO	DUATHLON	CIRCUITO FUNCIONAL		ABDOMINAL & ALONGAMENTO
11h15	MAT PILATES		MAT PILATES		MAT PILATES
15h00	CIRCUITO FUNCIONAL		CIRCUITO FUNCIONAL		CIRCUITO FUNCIONAL
15h30	ALONGAMENTO		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO
16h00	BIKE		BIKE		BIKE
16h30	MAT PILATES		MAT PILATES		
16h45		ABDOMINAL		ABDOMINAL	
17h	BODYPUMP		BODYPUMP		
17h15		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	
18h00		BIKE			YOGA
18h00	STEP	CXWORX	STEP	CXWORX	
18h30	ALONGAMENTO	POWER JUMP	BODYCOMBAT	POWER JUMP	
19h00	BODYPUMP	YOGA	BODYPUMP	YOGA	
19h00	RPM	BIKE SHOW	RPM	BIKE SHOW	
19h00					ZUMBA
20h00	BOXE	MAT PILATES	BOXE	MAT PILATES	
20h00	CORRIDA				
20h30		CIRCUITO FUNCIONAL		CIRCUITO FUNCIONAL	
21h00	MUAY THAI				
SÁBADOS	11h00 BIKE	12h00 ABDOMINAL	12h30 ALONGAMENTO		

HORÁRIO DE ATENDIMENTO: SEGUNDA A QUINTA-FEIRA DAS 06H ÀS 23H. SEXTA-FEIRA DAS 06H ÀS 22H. SÁBADO DAS 09H ÀS 15H
UNIDADE VILA MARIANA - RUA SENA MADUREIRA, 328 - VILA MARIANA - SÃO PAULO - 5579.2977 / 5579.2216

ESTE QUADRO DE AULAS ESTÁ SUJEITO A MUDANÇAS QUE PODEM INCLUIR A SUBSTITUIÇÃO DO PROFESSOR, INCLUSÃO OU EXCLUSÃO DE AULAS SEM AVISO PRÉVIO.