|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Horários*** | ***Segunda*** | ***Terça*** | ***Quarta*** | | ***Quinta*** | ***Sexta*** |
| ***6:30*** | ***HIIT 30MIN CRISTIANO*** | ***MAT PILATES 60MIN CRISTIANO*** | | ***HIIT 30MIN CRISTIANO*** | ***MAT PILATES***  ***60MIN CRISTIANO*** | ***CIRCUITO FUNCIONAL 30MIN CRISTIANO*** |
| ***7:00*** | ***BIKE 30MIN CRISTIANO*** |  | | ***BIKE 30MIN CRISTIANO*** |  | ***BIKE 30MIN CRISTIANO*** |
| ***07:30*** | ***MAT PILATES***  ***60MIN CRISTIANO*** | ***ALONGAMENTO 30MIN CRISTIANO*** | | ***MAT PILATES 60MIN CRISTIANO*** | ***ALONGAMENTO 30MIN CRISTIANO*** | ***MAT PILATES 60MIN CRISTIANO*** |
| ***8:00*** |  | ***ABDOMEN 30MIN CRISTIANO*** | |  | ***ABDOMEN***  ***30MIN CRISTIANO*** |  |
|  |  |  | |  |  |  |
| ***17:00*** | ***FIT PILATES 30 MIN MAYARA*** | ***POWER LOCAL 30MIN MAYARA*** | | ***ALONGAMENTO 30 MIN TUANE*** | ***POWER LOCAL 30MIN***  ***MAYARA*** | ***ALONGAMENTO 30MIN TUANE*** |
| ***17:30*** | ***POWER LOCAL 30MIN MAYARA*** | ***CIRCUITO FUNCIONAL 30 MIN MAYARA*** | | ***CIRCUITO 30MIN TUANE*** | ***CIRCUITO FUNCIONAL 30 MIN***  ***MAYARA*** | ***POWER LOCAL 30MIN TUANE*** |
| ***18:00*** | ***MARATONA AERÓBICA 30MIN MAYARA*** | ***JUMP***  ***30 MIN***  ***TUANE*** | | ***CIRCUITO BOXE 30MIN***  ***TUANE*** | ***STEP 30MIN TUANE*** | ***HIIT 30MIN***  ***TUANE*** |
| ***18:30*** | ***CIRCUITO FUNCIONAL 30MIN***  ***MAYARA*** | ***CIRCUITO BOXE 30 MIN***  ***MAYARA*** | | ***STEP ……..30MIN …….TUANE*** | ***CIRCUITO BOXE 30MIN MAYARA*** | ***CIRCUITO BOXE 30MIN TUANE*** |
| ***19:00*** | ***STEP 30MIN TUANE*** | ***RITIMOS***  ***MIX***  ***60MIN TUANE*** | | ***RITMOS 30MIN TUANE*** | ***RITIMOS***  ***MIX 60MIN TUANE*** | ***STEP 30MIN***  ***TUANE*** |
| ***19:30*** | ***ABDOMEN 30MIN CRISTIANO*** |  | | ***HIT 30MIN TUANE*** |  | ***ABDOMEN 30MIN TUANE*** |
| ***20:00*** | ***HIIT 30MIN CRISTIANO*** | ***BIKE 45MIN CRISTIANO*** | | **ABDOMEN 30MIN MAYARA** | ***BIKE 30MIN CRISTIANO*** | ***RITMOS 30MIN TUANE*** |
| ***20:30*** | ***ALONGAMENTO 30MIN CRISTIANO*** |  | | ***FIT PILATES***  ***30MIN MAYARA*** | ***MARATONA AERÓBICA 30MIN CRISTIANO*** | ***ALONGAMENTO 30MIN TUANE*** |
| ***20:45*** |  | ***HIT 15MIN CRISTIANO*** | |  |  |  |
| ***21:00*** | ***BOXE 60MIN CASSIANO*** | ***MUAY THAI***  ***60MIN***  ***GUILHERME*** | | ***BOXE 60MIN CASSIANO*** | ***MUAY THAI***  ***60MIN***  ***GUILHERME*** | ***MAT PILATES 60MIN MAYARA*** |

***HORÁRIOS DE GINÁSTICA***