|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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***