

GRADE ATUALIZADA EM ABRIL 2019

LEGENDA

TATAME

STUDIO DE BIKE

QUADRA

GINÁSTICA

RADICAL

FUNCIONAL ZONE

CROSSFIT CACTUS

MANHÃ

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
05:45	Bike		Bike		Bike
06:00	Vôlei avançado	Flexibilidade	Vôlei avançado	Flexibilidade	Vôlei avançado
06:30	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
	RML	Mat pilates	RML	Mat pilates	
07:00	Funcional	Bike	Funcional	Bike	Funcional
		Vôlei iniciante		Vôlei iniciante	
		Boxe		Boxe	
07:30	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
	Vôlei intermediário		Vôlei intermediário		Vôlei intermediário
	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Move Flow
08:00	Bike	Funcional	Bike	Funcional	Bike
08:30	FitDance		FitDance		
10:30		Funcional		Funcional	

TARDE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12:15		Bike		Bike	
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
14:00		Funcional		Funcional	
16:00					Vôlei iniciante N2
17:00	Vôlei iniciante N1	Vôlei intermediário	Vôlei iniciante N1	Vôlei intermediário	Vôlei intermediário
		Flexibilidade		Flexibilidade	Tecido Acrobático
17:15	Funcional		Funcional		
17:30		Funcional		Funcional	
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
		Mat pilates		Mat pilates	
17:45	Bike		Bike		Bike
	FitDance		FitDance		
18:00		Bike		Bike	
	Vôlei iniciante N2	Vôlei iniciante N1	Vôlei iniciante N2	Vôlei iniciante N2	Vôlei iniciante N1
		Boxe		Boxe	
18:15		Yoga		Yoga	
18:30	Bike		Bike		Bike
	Funcional	Funcional		Funcional	Funcional
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit

NOITE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19:00	Vôlei intermediário	Bike	Vôlei intermediário	Bike	Vôlei intermediário
	Flexibilidade		Flexibilidade		
	Tecido Acrobático	Futevôlei iniciante	Tecido Acrobático	Futevôlei iniciante	
19:30	Bike		Bike		
	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional	Funcional
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
	Mat pilates		Mat pilates		
20:00	Muay Thai		Muay Thai		Muay Thai
	Vôlei avançado	Funcional na areia	Vôlei avançado	Funcional na areia	Vôlei avançado
	Tecido Acrobático		Tecido Acrobático		
20:30	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	
	Ritmos	FitDance	Ritmos	FitDance	
		Futevôlei intermediário		Futevôlei intermediário	