

# GRADE ATUALIZADA EM SETEMBRO 2018

LEGENDA ■ TATAME ■ STUDIO DE BIKE ■ QUADRA ■ GINÁSTICA ■ RADICAL ■ FUNCIONAL ZONE ■ CROSSFIT CACTUS

## MANHÃ

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
05:45	Cycle ON		Cycle ON		Cycle ON
06:00	Volêi avançado	Cross power	Volêi avançado	Cross power	Volêi avançado
		Flexibilidade		Flexibilidade	
06:30	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
		Mat pilates	RML + Core	Mat pilates	RML + Core
07:00	SBK	Cycle ON	SBK	Cycle ON	SBK
		Boxe		Boxe	
		Vôlei iniciante		Vôlei iniciante	
07:30	Volêi intermediário	Yoga	Volêi intermediário	Yoga	Volêi intermediário
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
	Move Flow		Move Flow		Move Flow
08:00	Cycle ON	Circuito funcional	Cycle ON	Circuito funcional	Cycle ON
10:00	SBK		SBK		
10:30		Circuito funcional		Circuito funcional	

## TARDE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
12:15	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	
		Cycle ON		Cycle ON	
12:30	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu
14:00		SBK		SBK	
16:00	Vôlei intermediário	Vôlei iniciante		Vôlei avançado	
					Tecido acrobático
17:00	Vôlei iniciante	Vôlei intermediário	Vôlei iniciante	Vôlei intermediário	Vôlei iniciante
		Flexibilidade		Flexibilidade	
17:15	Circuito funcional		Circuito funcional		
		SBK		SBK	
17:30		Mat pilates		Mat pilates	
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
17:45	Cycle ON		Cycle ON		Cycle ON
	FitDance	Boxe	FitDance	Boxe	Vôlei intermediário
18:00	Jiu jitsu	Cycle ON	Jiu jitsu	Cycle ON	Jiu jitsu
	Vôlei intermediário		Vôlei iniciante		
18:10	HIIT		HIIT		
18:15		Yoga		Yoga	
18:30	Cycle ON	Circuito funcional	Cycle ON	Circuito funcional	FitDance
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
18:40	SBK		SBK		SBK

## NOITE

Horário	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
19:00	Vôlei iniciante	Futevôlei iniciante	Vôlei iniciante	Futevôlei iniciante	Vôlei iniciante
		Tecido acrobático		Cycle ON	
	Flexibilidade	Boxe	Flexibilidade	Boxe	
		Cycle ON			
19:30	Cycle ON		Cycle ON		Cycle ON
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit
	Mat pilates	TRX	Mat pilates	TRX	
	SBK		SBK		SBK
	Muay thai		Muay thai		Muay thai
20:00	Vôlei intermediário	Cycle ON	Vôlei intermediário	Cycle ON	Vôlei intermediário
20:15	FitDance	FitDance	FitDance	FitDance	
20:30	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu	Jiu jitsu
	CrossFit	CrossFit	CrossFit	CrossFit	
		Futevôlei intermediário		Futevôlei intermediário	
21:00	Vôlei avançado		Vôlei avançado		Vôlei avançado