



## SEGUNDA

## TERÇA

## QUARTA

## QUINTA

## SEXTA

## SÁBADO

MUSCULAÇÃO		MUSCULAÇÃO		YOUR CHOICE		MUSCULAÇÃO		YOUR CHOICE	
7h00 150'	Marcos Musculação	7h00 90'	Marcos Musculação	7h00 45'	Marcos	7h00 90'	Marcos Musculação	7h00 45'	Marcos
		ALONGAMENTO		MUSCULAÇÃO		ALONGAMENTO		MUSCULAÇÃO	
		8h30 30'	Marcos Evolution	8h00 90'	Marcos Musculação	8h30 30'	Marcos Evolution	8h00 90'	Marcos Musculação
FUNCIONAL		MUSCULAÇÃO		FUNCIONAL		MUSCULAÇÃO		FUNCIONAL	
9h45 30'	Marcos Wellness	9h00 60'	Marcos Musculação	9h45 30'	Marcos Wellness	9h00 60'	Marcos Musculação	9h45 30'	Marcos Wellness
MUSCULAÇÃO		DANCE		MUSCULAÇÃO		DANCE		MUSCULAÇÃO	
10h15 45'	Marcos Musculação	09h15 45'	Cintia Wellness	10h15 45'	Marcos Musculação	09h15 45'	Cintia Wellness	10h15 45'	Marcos Musculação
HIDRO		YOUR CHOICE		HIDRO		YOUR CHOICE		HIDRO	
10h30 45'	Munique Piscina	10h00 45'	Marcos	10h30 45'	Munique Piscina	10h00 45'	Marcos	10h30 45'	Munique
		POSTURAL				POSTURAL			
		10h05 40'	Cintia Wellness			10h05 40'	Cintia Wellness		

