# MASTER CHOICE

*65+*

*manhã*

| SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA | SÁBADO |
|---|---|---|---|---|---|
| **MUSCULAÇÃO**<br>**7h00** **150'** **Marcos** Musculação<br>**HIDRO**<br>**10h30** **45'** **Munique** Piscina<br>**FUNCIONAL**<br>**10h00** **45'** **Marcos** Wellness | **MUSCULAÇÃO**<br>**7h00** **90'** **Marcos** Musculação<br>**ALONGAMENTO**<br>**8h30** **30'** **Marcos** Evolution<br>**MUSCULAÇÃO**<br>**9h00** **60'** **Marcos** Musculação<br>**DANCE**<br>**09h15** **45'** **Cintia** Wellness<br>**YOUR CHOICE**<br>**10h00** **45'** **Marcos**<br>**POSTURAL**<br>**10h05** **40'** **Cintia** Wellness | **YOUR CHOICE**<br>**7h00** **45'** **Marcos**<br>**MUSCULAÇÃO**<br>**8h00** **90'** **Marcos** Musculação<br>**FUNCIONAL**<br>**10h00** **45'** **Marcos** Wellness<br>**HIDRO**<br>**10h30** **45'** **Munique** Piscina | **MUSCULAÇÃO**<br>**7h00** **90'** **Marcos** Musculação<br>**ALONGAMENTO**<br>**8h30** **30'** **Marcos** Evolution<br>**MUSCULAÇÃO**<br>**9h00** **60'** **Marcos** Musculação<br>**DANCE**<br>**09h15** **45'** **Cintia** Wellness<br>**YOUR CHOICE**<br>**10h00** **45'** **Marcos**<br>**POSTURAL**<br>**10h05** **40'** **Cintia** Wellness | **YOUR CHOICE**<br>**7h00** **45'** **Marcos**<br>**MUSCULAÇÃO**<br>**8h00** **90'** **Marcos** Musculação<br>**FUNCIONAL**<br>**10h00** **45'** **Marcos** Wellness<br>**HIDRO**<br>**10h30** **45'** **Munique** | |

**ATUALIZAÇÃO: 21/04/25**