



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		PICKLEBALL (60+)	
		8h30 30'	Marcos Wellness	8h00 90'	Marcos Musculação	8h30 30'	Marcos Wellness	8h00 60'	Lara Sports
FUNCIONAL		MUSCULAÇÃO		FUNCIONAL		MUSCULAÇÃO		JIU-JITSU	
09h50 30'	Marcos Wellness	9h00 60'	Marcos Musculação	09h50 30	Marcos Wellness	9h00 60'	Marcos Musculação	09h00 60'	Marcello Arena
HIDRO		DANCE		HIDRO		DANCE		FUNCIONAL	
10h30 45'	Carol Piscina	09h15 45'	Cintia Wellness	10h30 45'	Carol Piscina	09h15 45'	Cintia Wellness	09h50 30'	Marcos Wellness
		YOUR CHOICE				YOUR CHOICE		HIDRO	
		10h00 45'	Marcos			10h00 45'	Marcos	10h30 45'	Carol Piscina
		POSTURAL				POSTURAL			
		10h05 40'	Cintia Wellness			10h05 40'	Cintia Wellness		

