



Horários Ginástica Aeróbica



Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
ATP (Antiga CFT) 7h às 8h	Power Toning (Antiga Super Local) 7h às 8h	ATP (Antiga CFT) 7h às 8h	Power Toning (Antiga Super Local) 7h às 8h	ATP (Antiga CFT) 7h às 8h	Toning (Antiga Localizada) 10h às 10h45
MOB (Antiga Alongamento) 8h às 8h45	Clim (Antiga Step) 8h às 9h	MOB (Antiga Alongamento) 8h às 8h45	Clim (Antiga Step) 8h às 9h	MOB (Antiga Alongamento) 8h às 8h45	Special Class 11h às 11h45
Toning (Antiga Localizada) 8h45 às 9h45	Toning (Antiga Localizada) 9h às 9h50	Toning (Antiga Localizada) 8h45 às 9h45	Toning (Antiga Localizada) 9h às 9h50	Toning (Antiga Localizada) 8h45 às 9h45	MOB 12h às 12h45
MMF (Antiga Combat) 9h45 às 10h45	iMatt (Antiga Matt Pilates) 10h às 11h	FWT (Antiga Pump) 9h45 às 10h45	iMatt (Antiga Matt Pilates) 10h às 11h	MMF (Antiga Combat) 9h45 às 10h45	
Jazz And Soul (Antiga Aerójazz) 10h45 às 11h45	GTA Gluteo / Abdomen / Coxa 11h às 11h45	Jazz And Soul (Antiga Aerójazz) 10h45 às 11h45	GTA Gluteo / Abdomen / Coxa 11h às 11h45	Flash (Antiga Dance Mix) 10h45 às 11h45	
Toning (Antiga Localizada) 11h45 às 12h30	Clipping (Antiga Ritmos) 11h45 às 12h30	Toning (Antiga Localizada) 11h45 às 12h30	Clipping (Antiga Ritmos) 11h45 às 12h30	Toning (Antiga Localizada) 11h45 às 12h30	
Climb (Antiga Step) 12h30 às 13h15	Ballet Classico (Antiga Ballet Fitness) 12h30 às 13h15	Climb (Antiga Step) 12h30 às 13h15	Ballet Power (Antiga Ballet Fitness) 12h30 às 13h15	Climb (Antiga Step) 12h30 às 13h15	
Ballet Power (Antiga Ballet Fitness) 14h às 14h45	InHale 14h às 14h30	Ballet Power (Antiga Ballet Fitness) 14h às 14h45	InHale 14h às 14h30	Ballet Classico 13h15 às 14h15	
GTA Gluteo / Abdomen / Coxa 14h45 às 15h30	Climb (Antiga Step) 14h30 às 15h15	GTA Gluteo / Abdomen / Coxa 14h45 às 15h30	Climb (Antiga Step) 14h30 às 15h15	Climb (Antiga Step) 14h30 às 15h15	
iMatt (Antiga Matt Pilates) 15h30 às 16h15	Power Toning (Antiga Super Local) 15h15 às 16h	iMatt (Antiga Matt Pilates) 15h30 às 16h15	Power Toning (Antiga Super Local) 15h15 às 16h	Power Toning (Antiga Super Local) 15h15 às 16h	
Yoga Flame 16h15 às 17h	MOB (Antiga Alongamento) 16h às 16h30	Yoga Flame 16h15 às 17h	MOB (Antiga Alongamento) 16h às 16h30	Yoga Flame 16h às 17h	
Toning (Antiga Localizada) 17h às 17h30	Bounce (Antiga Jump) 16h30 às 17h15	Toning (Antiga Localizada) 17h às 17h30	Bounce (Antiga Jump) 16h30 às 17h15	Toning (Antiga Localizada) 17h às 18h	
Toning (Antiga Localizada) 17h30 às 18h	Mind & body (Antiga Body Balance) 17h15 às 18h	Toning (Antiga Localizada) 17h30 às 18h	Mind & body (Antiga Body Balance) 17h15 às 18h	Dance Camp (Antiga Fit Dance) 18h às 18h30	
Dance Camp (Antiga Fit Dance) 18h às 18h30	FWT (Antiga Pump) 18h às 19h	Dance Camp (Antiga Fit Dance) 18h às 18h30	FWT (Antiga Pump) 18h às 19h	Dembow (Antiga Ritmos) 18h30 às 19h15	
Dembow (Antiga Ritmos) 18h30 às 19h		Dembow (Antiga Ritmos) 18h30 às 19h15		L.A.Beat! (Antiga Aerójazz) 19h15 às 19h45	
Climb (Antiga Step) 19h às 19h45	Bolt (Antiga Body Attack) 19h às 19h45	L.A.Beat! (Antiga Aerójazz) 19h15 às 19h45	Bolt (Antiga Body Attack) 19h às 19h45	Core Xpress 19h45 às 20h15	
iMatt (Antiga Matt Pilates) 19h45 às 20h30	ATP (Antiga CFT) 19h45 às 20h30	Ballet Classico 19h45 às 20h30	ATP (Antiga CFT) 19h45 às 20h30	ATUALIZADO EM 16/11/2020	

MATRICULA: R\$ 151
MENSALIDADE: R\$ 163
AULA AVULSA: R\$ 23

OBS: As aulas de PLIÉ ((Antiga Ballet Fitness) o limite será de 7 pessoa por aula, as demais aulas serão de 12 pessoas.