



Aula Spin City (Antiga aula de Spinning)



Horario	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
07h00 Às 07h50	Profª Andressa	Profº Mauricio	Profª Andressa	Profº Mauricio	Profº Diego	Spin Speed 09h00 Às 09h50
08h00 Às 08h50	Profª Andressa	Profº Mauricio	Profª Andressa	Profº Mauricio	Profº Diego	Spin Duo 10h00 Às 10h50
09h00 Às 10h00	BMX Spinning Cross Circuit		BMX Spinning Cross Circuit			
12h00 Às 12h50	Profª Diego		Profº Diego		Profº Diego	Spin Fun 11h00 Às 11h50
18h00 Às 18h50	Profª Andreza	Prof. Carol	Profª Andreza	Prof. Carol	Profª Andreza	
19h00 Às 19h50	Profª Andreza	Prof. Carol	Profª Andreza	Prof. Carol	Profª Andreza	

<p align="center">BMX Spinning Cross Circuit Um treino super completo, com um mix de exercicios cardiorespiratorias, De força e resistencia, utilizandobikes, peso do corpo, kettlebell, corrida, abdominais num verdadeiro camp de treinamento!.</p>	<p align="center">ATUALIZAÇÃO</p> <p align="center">01/01/2022</p>
<p align="center">AULA AVULSA: R\$ 26,75</p> <p align="center">PACOTE ILIMITADO DE AULAS – R\$ 181,67 (MENSAL)</p>	