




FEVEREIRO 2019 - Ginásio e Aulas

Segunda			Terça			Quarta			Quinta			Sexta			Sábado		
8:15	ABS	10' G II	8:15	ABS	10' G II	8:15	ABS	10' G II	8:15	ABS	10' G II	8:15	ABS	10' G II	7:00	TRIATLO PRIVADO	  
8:30	TopRide	45' M3 IV	8:30	Hidroginástica	45' II	8:30	Total Workout	45' M2 III	8:30	Hidroginástica	45' II	8:30	Power	45' M2 III	9:15	ABS	10' G II
9:30	Total Workout	45' M2 III	9:30	ZUMBA	45' M2 II	10:30	Hidroginástica	45' II	8:30	TopRide	45' M3 IV	8:30	HidroBIKE	45' 45' IV	9:30	Alongamentos	30' M2 II
10:30	Hidroginástica	45' II	10:30	Oxigeno	45' M2 I	10:30	Localizada	45' M2 III	10:30	Yoga	45' M2 II	9:30	Pilates	45' M2 II	10:00	Running	60' Ext III
11:15	ABS	10' G II	11:15	ABS	10' G II	11:15	ABS	10' G II	11:15	ABS	10' G II	10:30	Hidroginástica	45' II	10:10	TopRide	45' M3 IV
			12:00	Hidroginástica	45' II				12:00	Hidroginástica	45' II				10:45	Ballet PRIVADO (iniciação 1)	45' M1 I
			12:15	Karate PRIVADO	45' M1 II				12:15	Karate PRIVADO	45' M2 II				11:00	Total Workout	30' M2 IV
			13:00	Karate PRIVADO	45' M1 II				13:30	TopRide	30' M3 IV	13:00	Karate PRIVADO	45' M2 II	11:30	Hidroginástica	45' II
			13:30	Localizada	30' M2 IV										11:30	ABS	10' G II
16:30	Hip Hop PRIVADO	45' M1 II															
16:30	Karate PRIVADO	60' M2 II	16:15	Danças PRIVADO	45' M2 II	18:15	Ballet PRIVADO (iniciação 2)	45' M1 II	16:15	Danças PRIVADO	45' M2 II	16:30	Hip Hop PRIVADO	45' M1 II			
17:45	GAP	45' M2 III	17:55	Pilates	45' M2 II	18:30	Hidroginástica	45' II	17:55	ZUMBA	45' M2 III	16:30	Karate PRIVADO	60' M2 II	10:00	TopRide	45' M3 IV
18:15	Ballet PRIVADO (iniciação 2)	45' M1 II	17:45	Karate PRIVADO	60' M1 II	19:10	ABS	10' G II	17:45	Karate PRIVADO	60' M1 II	18:15	Ballet PRIVADO (Interm. Grau I e II)	45' M1 III	10:55	X 55	30' M2 IV
18:50	Ubound	30' M2 IV	18:45	Hip Hop PRIVADO	45' M1 II	19:00	Ballet PRIVADO (Interm. Grau I e II)	45' M1 III	18:45	Hip Hop PRIVADO	45' M1 II	18:45	Total Workout	45' M2 III			
19:00	ABS	10' G II	18:45	Step	45' M2 III	19:00	WCombat	60' M2 IV	18:45	Power	45' M2 III	19:00	ABS	10' G II	10:00	TopRide	30' M3 IV
19:00	Ballet PRIVADO (Inter. Grau III, IV e V)	45' M1 III	19:00	ABS	10' G II	19:20	Running	60' Ext III	19:00	ABS	10' G II	19:00	Ballet PRIVADO (Inter. Grau III, IV e V)	45' M1 III	10:40	Localizada	45' M2 III
19:20	Kimax	45' M2 III	19:30	Localizada	45' M2 III	19:30	TRIATLO PRIVADO		19:30	IndoorCycling	45' M3 IV	19:30	Step Básico	30' M1 III			
19:15	HidroPower	45' III	19:30	TopRide	60' M3 IV	20:00	U bound+Local	30' M2 IV	19:30	Step	45' M2 III	19:15	HidroPower	45' III			
20:00	Ballet PRIVADO (avançados)	90' M1/2 IV	19:30	Ballet PRIVADO (Inter. Grau III, IV e V)	45' M1 III	20:00	Ballet PRIVADO (avançados)	90' M1/2 IV	20:00	HidroBIKE	45' IV	20:00	Ballet PRIVADO (avançados)	90' M1/2 IV			

PRIVADO Aula Privada que necessita de inscrição e pagamento pela atividade.

É necessário senha para participar em qualquer aula que se realize nas Multiusos.


As senhas começam a ser distribuídas 30 minutos antes de cada aula.

Pode levantar a senha até 5 minutos após o início da aula.

O Wellness Center reserva-se ao direito de alterar ou cancelar aulas sem aviso prévio.

NOTA 1 Esquema de aulas a realizar nos dias 10 e 24 de fevereiro.

NOTA 2 Esquema de aulas a realizar nos dias 3 e 24 de fevereiro.

M1	Sala de Multiusos 1	Aula de nível 1
M2	Sala de Multiusos 2	Aula de nível 2
M3	Sala de Multiusos 3	Aula de nível 3
G	Ginásio	Aula de nível 4
	Piscina	