


























Outubro 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	8:30	Power	45'	M2	III	9:15	ABS	10'	G	II									
8:30	HidroBIKE	 45'	45'	IV	9:30	ZUMBA	 45'	M2	II	9:30	Hidroginástica	 45'	II	9:30	TopRide	45'	M3	IV	9:30	HidroBIKE	 45'	45'	IV	9:30	Pilates	45'	M2	II	9:30	Alongamentos	30'	M2	II								
9:30	Total Workout	45'	M2	III	10:30	Wbalance	45'	M2	I	10:30	Hidroginástica	 45'	II	10:30	Yoga	45'	M2	II	10:30	Pilates	45'	M2	II	10:30	Pilates	45'	M2	II	10:00	Running	60'	Ext	III								
10:30	Hidroginástica	 45'	II	11:15	ABS	10'	G	II	10:30	Localizada	45'	M2	III	10:30	ABS	10'	G	II	10:30	Hidroginástica	 45'	II	10:30	Hidroginástica	 45'	II	10:30	Hidroginástica	 45'	II	10:10	TopRide	45'	M3	IV						
11:15	ABS	10'	G	II					11:15	ABS	10'	G	II					11:15	ABS	10'	G	II	11:15	ABS	10'	G	II	10:45	Ballet	PRIVADO	(iniciação 1)	45'	M1	I							
					12:00	Hidroginástica	 45'	II						12:00	Hidroginástica	 45'	II								11:00	Total Workout	30'	M2	IV												
					12:15	Karate	PRIVADO	45'	M1	II				12:15	Karate	PRIVADO	45'	M1	II							11:30	Hidroginástica	 45'	II												
					13:30	Karate	PRIVADO	45'	M1	II				13:30	Karate	PRIVADO	45'	M1	II							11:30	ABS	10'	G	II											
					13:30	Localizada	30'	M2	IV					13:00	Total Workout	45'	M2	III																							
16:30	Danças	PRIVADO	45'	M1	II	16:30	Hip Hop	PRIVADO	45'	M1	II	18:15	Ballet	PRIVADO	(iniciação 2)	45'	M1	II	16:30	Danças	PRIVADO	45'	M1	II	16:30	Hip Hop	PRIVADO	45'	M1	II	16:30	Karate	PRIVADO	60'	M2	II					
16:30	Karate	PRIVADO	60'	M2	II	18:15	Pilates	45'	M2	II	18:30	Hidroginástica	 45'	II	18:15	ZUMBA	 45'	M2	III	16:30	Karate	PRIVADO	60'	M2	II	16:30	Ballet	PRIVADO	(Interm. Grau I e II)	45'	M1	III	10:00	TopRide	45'	M3	IV				
17:45	GAP	45'	M2	III	17:45	Karate	PRIVADO	60'	M1	II	19:00	ABS	10'	G	II	17:45	Karate	PRIVADO	60'	M1	II	18:45	Hip Hop	PRIVADO	45'	M1	II	18:45	Total Workout	45'	M2	III	10:55	HIIT	30'	M2	IV				
18:15	Ballet	PRIVADO	(iniciação 2)	45'	M1	II	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	19:00	ABS	10'	G	II	19:00	ABS	10'	G	II						
18:45	Wcombat	45'	M2	IV	19:00	Step	45'	M2	III	19:00	TopRide	60'	M3	IV	19:00	Power	45'	M2	III	18:45	Hip Hop	PRIVADO	45'	M1	II	19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III	10:00	TopRide	30'	M3	IV				
19:00	ABS	10'	G	II	19:20	Running	60'	Ext	III	19:30	TRIATLO	PRIVADO	  		19:00	ABS	10'	G	II	19:00	Power	45'	M2	III	19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III	19:30	Step Básico	30'	M1	III	10:40	Localizada	45'	M2	III
19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III	19:45	Localizada	45'	M2	III	20:00	ABStretching	30'	M2	IV	19:45	TopRide	45'	M3	IV	19:00	Power	45'	M2	III	19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III								
19:30	IndoorCycling	60'	M3	III	19:30	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III	20:00	HidroBIKE	 45'	IV	19:45	Step	45'	M2	III	19:00	Power	45'	M2	III	19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III									
19:15	HidroPower	 45'	III							20:00	Ballet	PRIVADO	(avancados)	90'	M1/2	IV	19:45	Step	45'	M2	III	19:00	Power	45'	M2	III	19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III								
20:00	Ballet	PRIVADO	(avancados)	90'	M1/2	IV				20:00	HidroBIKE	 45'	IV	20:00	Ballet	PRIVADO	(avancados)	90'	M1/2	IV	19:45	Step	45'	M2	III	19:00	Ballet	PRIVADO	(Inter. Grau III, IV e V)	45'	M1	III									

PRIVADO

Aula Privada que necessita de inscrição e pagamento pela atividade.

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 6 e 20 de Outubro.

NOTA 2 Esquema de aulas a realizar nos dias 13 e 27 de Outubro.

M1 | Sala de Multiusos 1

M2 | Sala de Multiusos 2

M3 | Sala de Multiusos 3

G | Ginásio

 | Piscina

I | Aula de nível 1

II | Aula de nível 2

III | Aula de nível 3

IV | Aula de nível 4