

## OUTUBRO 2023 - Ginásio e Aulas

Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta				Sábado							
8:30	IndoorCycling	45'	M2 IV	8:30	Hidroginástica	45'	II	8:30	Total Workout	45'	M2 III	8:30	Hidroginástica	45'	II	8:30	Localizada	45'	M2 IV	7:00	TRIATLO PRIVADO						
8:30	HidroBIKE	45'	IV	10:30	Alongamentos	45'	I	8:30	HidroBIKE	45'	II	8:30	IndoorCycling	45'	IV	9:30	Hidroginástica	45'	II	9:00	Pilates	45'	II				
9:45	Hidroginástica	45'	III	11:45	Hidroginástica	45'	II	9:45	Hidroginástica	45'	II	10:30	Pilates	45'	II	10:30	Yoga	45'	III	10:00	Hidroginástica	45'	II				
												11:45	Hidroginástica	45'	II					10:10	IndoorCycling	45'	IV				
																				11:00	Total Workout	30'	IV				
																Domingo											
								18:30	Localizada	30'	III									10:00	IndoorCycling	45'	IV				
18:30	Pilates	45'	III					19:00	Pilates	30'	III					18:45	Total Workout	45'	III					10:55	Localizada	30'	IV
19:30	IndoorCycling	45'	IV	19:00	Step	45'	III	19:15	Hidroginástica	45'	II	19:00	Power	45'	III	19:40	Step Básico	45'	I								
19:15	HidroPower	45'	III	19:50	Localizada	45'	III	18:45	TRIATLO PRIVADO			19:50	IndoorCycling	45'	IV	19:15	HidroPower	45'	III								

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.

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