

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Abdômen	18:45 (15')		18:45 (15')		18:45 (15')	11:30 (15')
	19:45 (15')		19:45 (15')		19:45 (15')	
Alongamento		08:30 (30')		08:30 (30')		11:45 (10')
Treinamento		07:00 (30')		07:00 (30')		
Funcional	18:00 (45')		18:00 (45')		18:00 (45')	
Fit Dance	07:00 (60')		07:00 (60')		07:00 (60')	
G. Localizada	08:15 (45')		08:15 (45')		08:15 (45')	
	19:00 (45')		19:00 (45')		19:00 (45')	
Step		07:30 (30')		07:30 (30')		

Avaliação Nutricional - Avaliação Física - Musculação Terapêutica - Pilates