



HORÁRIOS DE ATIVIDADES COLETIVAS

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO
LOCALIZADA 6:10h - 7h	ABDOMINAL 6:30h - 7h	LOCALIZADA 6:10h - 7h	ABDOMINAL 6:30h - 7h	LOCALIZADA 6:10h - 7h	ABDOMINAL 10:50h - 11:10h
	LOCAL WORK 7h - 7:30h		LOCAL WORK 7h - 7:30h	FUNCIONAL 8h - 7:50h	ALONGAMENTO 11:10h - 11:30h
FUNCIONAL 8h - 8:50h	LOCAL WORK 7:30h - 8h	FUNCIONAL 8h - 8:50h	LOCAL WORK 7:30h - 8h	FUNCIONAL 18h - 18:45h	
	SAMBA 8h - 8:50h		SAMBA 8h - 8:50h		
FUNCIONAL 18h - 18:45h	JUMP 7:10h - 8h	FUNCIONAL 18h - 18:45h	JUMP 7:10h - 8h	ABDOMINAL 18:45h - 19h	
ABDOMINAL 18:45h - 19h	ALONGAMENTO 9h - 10h	ABDOMINAL 18:45h - 19h	ALONGAMENTO 9h - 10h	LOCALIZADA 19:45h - 20h	
ABDOMINAL 19:45h - 20h	GLÚTEOS 18:20h - 18:40h	ABDOMINAL 19:45h - 20h	GLÚTEOS 18:20h - 18:40h		
RITMOS 20h - 21h	LOCALIZADA 18:40h - 19h	RITMOS 20h - 21h	LOCALIZADA 18:40h - 19h		
	JUMP 19h - 20h		JUMP 19h - 20h		
	FUNCIONAL 20h - 20:50h		FUNCIONAL 20h - 20:50h		