

OPEN FITNESS



HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
06:00		 CIRCUIT TRAINING		 CIRCUIT TRAINING		
07:00	 BODY PUMP	 CORRIDA	 BODY PUMP	 CORRIDA	 BODY PUMP	
		 BALLET FIT		 BALLET FIT		
	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	
		 MAT PILATES		 MAT PILATES		
	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	
08:00	 SUPER LOCAL	 G.A.P	 SUPER LOCAL	 G.A.P	 SUPER LOCAL	
		 CICLISMO INDOOR		 CICLISMO INDOOR		
08:10	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	
	 MAT PILATES	 MAT PILATES	 MAT PILATES	 MAT PILATES	 MAT PILATES	
09:00	 YOGA	 YOGA	 YOGA	 YOGA		 CICLISMO INDOOR
09:10		 HIDROGINÁSTICA		 HIDROGINÁSTICA		
10:00		 YOGA		 YOGA		 CICLISMO INDOOR
10:10	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	
		 MAT PILATES		 MAT PILATES		
11:10	 MAT PILATES		 MAT PILATES			

HORÁRIOS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
16:00		 HIDROGINÁSTICA		 HIDROGINÁSTICA		
		 YOGA		 YOGA		
17:00	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	
	 BODY PUMP	 G.A.P	 BODY PUMP	 G.A.P	 BODY PUMP	
	 YOGA		 YOGA			
17:10		 MAT PILATES		 MAT PILATES		
18:00	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA	 HIDROGINÁSTICA		
	 YOGA	 MUAY THAI	 YOGA	 MUAY THAI		
	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	 CICLISMO INDOOR	
18:10		 MAT PILATES		 MAT PILATES		
19:00	 G.A.P	 BODY PUMP	 G.A.P	 BODY PUMP		
	 CICLISMO INDOOR		 CICLISMO INDOOR			
	 MAT PILATES		 MAT PILATES			

MODALIDADE	SALA		MODALIDADE	SALA
 CIRCUIT TRAINING	POWER FITNESS		 YOGA	POWER FITNESS/PILATES
 BODY PUMP	POWER FITNESS		 MUAY THAI	POWER FITNESS
 G.A.P	POWER FITNESS		 CORRIDA	EM FRENTE A SALA POWER FITNESS
 SUPER LOCAL	POWER FITNESS		 HIDROGINÁSTICA	HIDROGINÁSTICA

MODALIDADE	SALA
 BALLET FIT	ESTÚDIO DE DANÇA CIDADE JARDIM
 MAT PILATES	PILATES
 CICLISMO INDOOR	CICLISMO


BÔNUS NA MUSCULAÇÃO

PLANO MENSAL E SEMESTRAL:
20 HORAS MENSAIS

PLANO ANUAL:
30 HORAS MENSAIS