

CONDICIONAMENTO TOTAL

GRADE HORÁRIOS

HORÁRIO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
7h30	FIT CIRCUIT	GR	BOARD CLASS	GR	POWER FIGHT	
8h30	AERO JUMP	ISO STRETCH	AERO JUMP	ISO STRETCH	ISO STRETCH	
9h						BOARD CIRCUIT
9h30		GR		GR		
10h						GR
10h30		CORE MAX 30"		CORE MAX 30"		
11h00						POWER FIGHT
12h						ALONGAMENTO 30"
12h30						
14h30	ISO STRETCH		ISO STRETCH			
15h30	GR		MAX PUMP			
16h30	BOTTOM 30"	CORE MAX 30"	BOTTOM 30"	CORE MAX 30"	BOTTOM 30"	
17h	EQUILIBRIUM	GR	ISO STRETCH	GR	EQUILIBRIUM	
18h	ALONGAMENTO 30"	FUNCIONAL 30"	ALONGAMENTO 30"	FUNCIONAL 30"	ALONGAMENTO 30"	
18h30	MAX PUMP	AERO JUMP	GR-MUT	AERO JUMP	MAX PUMP	
19h30	POWER FIGHT	ISO STRETCH	POWER FIGHT	ISO STRETCH	POWER FIGHT	
20h30	ALONGAMENTO	BOXE TRAINING	BOXE TRAINING	BOXE TRAINING	ALONGAMENTO	

HORÁRIOS E AULAS SUJEITAS A ALTERAÇÕES