




























HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
07h30	Wake Up Circuit	Wake Up Circuit	Wake Up Circuit	Wake Up Circuit	Wake Up Circuit	
09h00						Wake Up Circuit
10h00			Yoga© 			
10h20						Pilates © 
10h30		Cycling (B) 		Pilates © 		
11h15	Abdominais©15' 		Abdominais©15 			Cycling (B) 
11h30						
16h00						
16h30		Abdominais©15 		Abdominais©15 		
17h00						Cycling (B) 
18h00						Abdominais©15 
18h30			Abdominais©15 	CORE ©15 		
18h45		CORE©15 		Cycling (B) 		
19h00	Pilates (A) 	Mente & Corpo© 	Cycling (B) 			
19h15				Cross Training © 	Cycling (B) 	
19h30						
19h45	Cycling (B) 		Pilates © 			
19h50		Localizada (c)				
20h00				Cycling (B) 	Yoga© 	
20h20	Zumba (A) 					
20h30		Cycling (B) 	Cycling (B) 			
			Step + Zumba (A)			

DANCE



Horário 2017



HORÁRIO	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
9h30						Cs Competition (A)
12H00						Kizomba ©
15H00						Dance Kids (A)
15H45						Dance Teens Iniciados(A) Point Work ©
16H30						Flex Iniciado (A) Ballet Clássico II ©
17H30						Ballet Clássico I (A)
18H15			Dance Kids (A)			
18H30	Zumba Kids (c)					
18H50					Contemporâneo Teens (A)	
19H00		Urban Fusion (A)	Ballet Clássico II © Dance Teens Iniciados (A)	Dance Teens Avançados (A)	Ballet Clássico I (C)	
19H15	Contemporâneo Kids (c)					
19H45	Kizomba (A)		Danças de Salão (A)			
19H45		Dance Teens Avançados (A)		Dance Pro (A)	Flex Avançado (A)	
20H30		Dance Pro (A)		Contemporâneo Pro (A)	Laddy Kizz Fusion	