

# AULAS

## JARDIM DA SAÚDE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
7h	RPM		RPM		RPM
7h15					LOCAL
7h30		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
8h	ALONGAMENTO @ FITDANCE	FUNCIONAL	ALONGAMENTO @ FITDANCE	FUNCIONAL	ALONGAMENTO
8h30		BODYCOMBAT		BODYCOMBAT	
8h45	HIIT		HIIT		
9h15	PILATES				YOGA
9h30		GAP	BODYBALANCE	GAP	
14h		MASTERS60+ f		MASTERS60+ f	
16h30		FUNCIONAL		FUNCIONAL	
17h		GAP		GAP	
17h45		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	
18h	ZUMBA		YOGA SUNSET		
18h15					BODYCOMBAT
18h30		ABDOMINAL		ABDOMINAL	
18h45	ABDOMINAL		ABDOMINAL HIT		
19h		RPM HIIT		RPM HIIT	FUNCIONAL
19h15	BODYBALANCE		BODYCOMBAT		
19h30		ALONGAMENTO		ALONGAMENTO	MEDITAÇÃO @
20h	CORRIDA BODYCOMBAT @	FITDANCE	CORRIDA BODYBALANCE @	FITDANCE	

É NECESSÁRIO AGENDAR HORÁRIO. LIMITE DE VAGAS.

DISTÂNCIA DE 2 METROS ENTRE AS PESSOAS.

OBRIGATÓRIO USAR MÁSCARA.