



## FITNESS (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h20	NEW FIT	SALÃO FITNESS
17h15 às 17h50	Y JUMP	SALÃO FITNESS
18h00 às 18h35	NEW FIT	SALÃO FITNESS

### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h45 às 08h20	Y DANCE	SALÃO FITNESS
08h30 às 09h05	Y JUMP	SALÃO FITNESS
17h15 às 17h50	Y FIGHT	SALÃO FITNESS
18h00 às 18h35	Y STEP	SALÃO FITNESS
18h40 às 19h15	Y DANCE	SALÃO FITNESS

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h45 às 09h20	NEW FIT	SALÃO FITNESS

## WELLNESS (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h35	Y PILATES	SALÃO FITNESS
19h25 às 20h00	Y PILATES	SALÃO FITNESS

### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
07h00 às 07h35	Y GOLD	SALÃO FITNESS
09h15 às 09h50	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h00 às 08h35	ALONGAMENTO	SALÃO FITNESS

## NEW BIKE (À PARTIR DE 14 ANOS)

### SEGUNDA, QUARTA E SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
08h30 às 09h05	NEW BIKE	SALA SPINNING
18h40 às 19h15	NEW BIKE	SALA SPINNING

### TERÇA E QUINTA

HORÁRIO	ATIVIDADE	LOCAL
19h25 às 20h00	NEW BIKE	SALA SPINNING

## CONDICIONAMENTO FÍSICO (À PARTIR DE 12 ANOS)

### DE SEGUNDA A SEXTA

HORÁRIO	ATIVIDADE
06h00 às 07h00	ACADEMIA
07h00 às 08h00	ACADEMIA
08h00 às 09h00	ACADEMIA
09h00 às 10h00	ACADEMIA
10h00 às 11h00	ACADEMIA
12h00 às 13h00	ACADEMIA
13h00 às 14h00	ACADEMIA
14h00 às 15h00	ACADEMIA
15h00 às 16h00	ACADEMIA
16h00 às 17h00	ACADEMIA
17h00 às 18h00	ACADEMIA
18h00 às 19h00	ACADEMIA
19h00 às 20h00	ACADEMIA

### SÁBADO

HORÁRIO	ATIVIDADE
07h00 às 08h00	ACADEMIA
08h00 às 09h00	ACADEMIA
09h00 às 10h00	ACADEMIA
10h00 às 11h00	ACADEMIA
11h00 às 12h00	ACADEMIA

