

MAPA DE AULAS ON-LINE | # FIT EM CASA

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
Manhã							
	10:15					10:15	
		10:30	10:30				
						11:00	11:00
Almoço							
		12:30		12:30	12:30		
	12:45		12:45			11:45	
Tarde	17:30			17:30			
	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30		
	19:30	19:15	19:30	19:15	19:15		

2ª FEIRA

3ª FEIRA

4ª FEIRA

5ª FEIRA

6ª FEIRA

SÁBADO

DOMINGO

Manhã

10:15 Chi kung - TAI-CHI | 45'

10:30 Circuito FIT | 30'

10:30 Local FIT | 30'

10:15 Glúteos FIT | 30'

10:00 Yoga | 45'

11:00 Local FIT | 30'

11:00 Local FIT | 30'

11:45 Supresa FIT | 30'

Almoço

12:30 Pilates | 30'

12:30 Circuito FIT | 30'

12:30 Pilates | 30'

12:45 Local FIT | 30'

12:45 Glúteos FIT | 30'

Tarde

17:30 FIT KIDS

17:30 FIT KIDS

18:30 Yoga | 45'

18:30 Glúteos FIT | 30'

18:30 Yoga | 45'

18:30 Glúteos FIT | 30'

18:30 Local FIT | 30'

19:30 Circuito FIT | 30'

19:15 Pilates | 30'

19:30 Local FIT | 30'

19:15 Pilates | 30'

19:15 Alongamentos FIT | 30'