

			N	E
SEGUNDA / MONDAY	08:15 - 09:00	☾ VISBOXE	3	1
	08:15 - 09:00	☾ BIKE	3	2
	09:05 - 09:15	⊕ ABDOMINAL	2	1
	09:15 - 10:15	⊕ LOCALIZADA	2	1
	10:15 - 11:15	⊕ LOCALIZADA	2	1
	11:00 - 11:30	⊕ HIIT	3	B
	11:15 - 12:15	☾ STRETCHING	1	1
	12:15 - 13:15	☾ HATHA YOGA I	1	1
	18:15 - 19:15	☾ PILATES	1	1
	18:30 - 18:40	⊕ ABDOMINAL	2	2
	19:00 - 19:45	⊕ TRX	3	2
	19:15 - 20:15	⊕ LOCALIZADA	2	1
20:00 - 20:45	☾ BIKE	3	2	
TERÇA / TUESDAY	08:15 - 09:00	⊕ TRX	3	2
	08:15// 09:00	☾ STRETCH/ ⊕ TAE BO	1/2	1
	09:15 - 10:00	☾ BIKE	3	2
	10:00 - 11:00	⊕ LOCALIZADA	2	1
	11:00 - 12:00	☾ PILATES	1	1
	12:00 - 13:00	⊕ LOCAL/ ☾ DBC	2/1	1/2
	17:45 - 18:45	☾ ASHTANGA YOGA - NEW	3	2
	18:30 - 19:00	☾ HIIT	3	B
	18:30 / 19:15	☾ STRETCH/ ⊕ TAE BO	1/2	1
	19:15 - 20:00	☾ BIKE	3	2
	20:15 - 21:00	☾ BOXE TRAINING	3	2
	20:15 - 21:15	⊕ PUMP	3	1
QUARTA / WEDNESDAY	08:15 - 09:00	☾ VISBOXE	3	1
	08:15 - 09:00	☾ BIKE	3	2
	09:05 - 09:15	⊕ ABDOMINAL	2	1
	09:15 - 10:15	⊕ LOCALIZADA	2	1
	10:15 - 11:15	⊕ LOCALIZADA	2	1
	11:15 - 12:15	☾ BASIC PILATES	1	1
	12:15 - 13:15	☾ HATHA YOGA II	2	1
	18:15 - 19:15	☾ PILATES	1	1
	18:30 - 18:40	⊕ ABDOMINAL	2	2
	19:00 - 19:45	⊕ TRX	3	2
	19:15 - 20:15	⊕ LOCALIZADA	2	1
	20:00 - 20:45	☾ BIKE	3	2
QUINTA / THURSDAY	08:15 - 09:00	⊕ TRX	3	2
	08:15// 09:00	☾ STRETCH/ ⊕ TAE BO	1/2	1
	09:15 - 10:00	☾ BIKE	3	2
	10:00 - 11:00	⊕ LOCALIZADA	2	1
	11:00 - 12:00	☾ PILATES	1	1
	12:00 - 13:00	⊕ LOCAL/ ☾ DBC	2/1	1/2
	17:45 - 18:45	☾ ASHTANGA YOGA - NEW	3	2
	18:30 - 19:00	⊕ HIIT	3	B
	18:30 - 19:15	☾ STRETCHING	1	1
	19:15 - 20:15	⊕ TAE BO	2	1
	19:15 - 20:00	☾ BIKE	3	2
	20:15 - 21:00	☾ BOXE TRAINING	3	2
20:15 - 21:15	⊕ PUMP	3	1	

15-30 SETEMBRO / SEPTEMBER

📱 /HEALTHCLUBVISCONDE

2018

			N	E
SEXTA / FRIDAY	08:15 - 09:00	☾ BIKE	3	2
	09:05 - 09:15	⊕ ABDOMINAL	2	1
	09:30 - 10:30	⊕ LOCALIZADA	2	1
	10:30 - 11:30	☾ HATHA YOGA I	1	1
	11:30 - 12:30	☾ BASIC PILATES	1	1
	18:30 - 18:40	⊕ ABDOMINAL	2	2
SÁBADO / SAT	10:00 - 10:45	☾ BIKE	3	2
	10:15 - 11:00	☾ DANCE MANIA	2	1
	11:15 - 12:00	⊕ TRX	3	2
	11:15 - 12:00	☾ FLEXIBLE MOVES	1	1
	12:00 - 13:00	⊕ LOCALIZADA	2	1
	12:00 - 12:30	⊕ HIIT	3	B
PISCINA/ HYDRO				
MONDAY	08:30 - 09:15	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	09:15 - 10:00	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	10:00 - 10:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	17:15 - 18:00	⊕ TREINO AVANÇADO	3	A
	18:00 - 18:45	⊕ ADULTOS	1	A
	19:00 - 19:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
TUES	08:30 - 09:15	☾ HIDRO ABDOMINAL	2	A
	19:00 - 19:45	⊕ TREINO AVANÇADO	3	A
	19:45 - 20:30	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
WEDNESDAY	08:30 - 09:15	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	09:15 - 10:00	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	10:00 - 10:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	17:15 - 18:00	⊕ TREINO AVANÇADO	3	A
	18:00 - 18:45	⊕ ADULTOS	1	A
19:00 - 19:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A	
THURS	08:30 - 09:15	☾ HIDRO ABDOMINAL	2	A
	19:00 - 19:45	⊕ TREINO AVANÇADO	3	A
	19:45 - 20:30	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
FRIDAY	08:30 - 09:15	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	09:15 - 10:00	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	10:00 - 10:45	☾ HIDRO GINÁSTICA	1	A
	17:00 - 17:45	⊕ TREINO AVANÇADO	3	A
	19:00 - 19:45	☾ HIDRO ABDOMINAL	2	A
D	11:45 - 12:30	⊕ TREINO AVANÇADO	3	A