

1-15 SETEMBRO /SEPTEMBER

Instagram Facebook /HEALTHCLUBVISCONDE

2018

SEGUNDA/ MONDAY

		N	E
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	🌙 STRETCHING	1	1
09:00 - 10:00	➕ TAE BO	2	1
10:00 - 11:00	➕ LOCALIZADA	2	1
11:00 - 12:00	🌙 PILATES	1	1
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

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	🌙 STRETCHING	1	1
09:00 - 10:00	➕ TAE BO	2	1
10:00 - 11:00	➕ LOCALIZADA	2	1
11:00 - 12:00	🌙 PILATES	1	1
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

SEXTA/ FRIDAY

		N	E
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	2
18:30 - 18:40	➕ ABDOMINAL	2	2
19:15 - 20:15	➕ LOCALIZADA	2	1

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
---------------	-------------------	---	---