



SMALL GROUPS

| HORÁRIO | 2ª / 4ª / 6ª | 3ª / 5ª |
|---------|--------------|-------------------|
| 06:30 | SHAPE | TRIATHLON |
| 07:00 | SHAPE | SHAPE |
| 07:30 | CORRIDA | SHAPE |
| 08:00 | POWER | SHAPE |
| 08:30 | SHAPE | SHAPE |
| 09:00 A | HEALTH | HEALTH |
| 09:00 B | POWER | SHAPE |
| 12:00 | SHAPE | SHAPE |
| 18:30 | POWER | HEALTH |
| 19:00 | FUTEBOL | SHAPE |
| 19:30 A | CORRIDA | POWER |
| 19:30 B | POWER | PRANCHAS DE VERÃO |
| 20:00 | SHAPE | HEALTH |
| 20:30 A | SHAPE | SHAPE |
| 20:30 B | POWER | SHAPE |
| 21:00 | POWER | SHAPE |

AULAS

| HORÁRIO | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
|---------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| 6:30 | | MAT PILATES 60' | | MAT PILATES 60' | |
| 7:00 | YOGA 60' | | YOGA 60' | | CIRCUITO FUNCIONAL 45' |
| 7:30 | | CIRCUITO DE LUTAS 45' | | CIRCUITO DE LUTAS 45' | |
| 8:00 | CIRCUITO FUNCIONAL 45' | | CIRCUITO FUNCIONAL 45' | | ALONGAMENTO 30' |
| 8:30 | | | | | |
| 9:00 | ALONGAMENTO 30' | | ALONGAMENTO 30' | | |
| 12:00 | | YOGA 60' | | YOGA 60' | |
| 12:30 | CIRCUITO FUNCIONAL 45' | | CIRCUITO FUNCIONAL 45' | | CIRCUITO DE LUTAS 45' |
| 13:30 | ALONGAMENTO 30' | | ALONGAMENTO 30' | | ALONGAMENTO 30' |
| 18:30 | ALONGAMENTO 30' | MAT PILATES 60' | ALONGAMENTO 30' | MAT PILATES 60' | |
| 19:00 | CIRCUITO DE LUTAS 45' | | CIRCUITO DE LUTAS 45' | | |
| 19:30 | | CIRCUITO FUNCIONAL 45' | | CIRCUITO FUNCIONAL 45' | |
| 20:00 | YOGA 60' | | YOGA 60' | | |
| 20:30 | | ALONGAMENTO 30' | | ALONGAMENTO 30' | |
| 21:00 | BOXE 60' | YOGA 60' | BOXE 60' | YOGA 60' | |

TREINOS ESPECIAIS

| HORÁRIO | 2ª | 3ª | 4ª | 5ª | 6ª |
|---------|---|---|---|---|------|
| 6:30 | CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO POVO 90' | CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO IBIRAPUERA 90' | CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO POVO 90' | | |
| 18:30 | CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO POVO 120' CORRIDA E CAMINHADA USP 120' | CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO POVO 120' | CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO POVO 120' CORRIDA E CAMINHADA USP 120' | CROSS FOR ANY BODY PARQUE DO POVO 90' | |
| 19:00 | | CROSS FOR ANY BODY PARQUE DO POVO 90' CORRIDA E CAMINHADA PACAEMBU 90' CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO IBIRAPUERA 120' | | CROSS FOR ANY BODY PARQUE DO POVO 90' CORRIDA E CAMINHADA PACAEMBU 90' CORRIDA E CAMINHADA PARQUE DO IBIRAPUERA 120' | |
| 19:30 | | CICLISMO USP 90' | | CICLISMO USP 90' | |
| | 7:00 | 7:30 | 8:30 | 9:00 | 9:30 |
| SÁBADO | CICLISMO USP 120' | CORRIDA E CAMINHADA USP RAIA 240' | | | |
| DOMINGO | | | CORRIDA E CAMINHADA ÚLT. DOM. DO MÊS 180' | | |