



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
21:30	SHAPE	CORRIDA

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 AO AR LIVRE

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'		