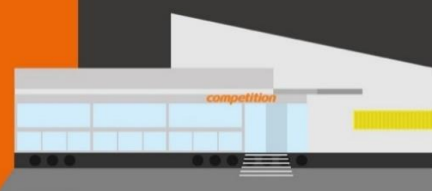




HORÁRIOS HIGIENÓPOLIS



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
06:15	Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min
07:15	Alongamento Gabi Sala 03 45min		Alongamento Gabi Sala 03 45min		Alongamento Gabi Sala 03 45min
07:30	Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min
08:00	Mat Pilates João Sala 01 45min		Mat Pilates João Sala 01 45min		Mat Pilates Marcia Sala 01 45min
08:30	Local Sergio Sala 03 45min		Local Sergio Sala 03 45min		Local Sergio Sala 03 45min
09:30	Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min
10:00	Ginástica Holística Gabi Sala 03 45min		Ginástica Holística Gabi Sala 03 45min		Ginástica Holística Gabi Sala 03 45min
10:30	ABS Sérgio Sala 01 30min		ABS Sérgio Sala 01 30min		ABS Sérgio Sala 01 30min
11:00	Hatha Yoga Pri Lins Sala 03 45min		Hatha Yoga Pri Lins Sala 03 45min		
12:30	Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min

16:00		Alongamento Adriana Sala 01 45min		Alongamento Adriana Sala 01 45min	
17:30		Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min	
18:15		Alongamento Sérgio Sala 02 30min		Alongamento Sérgio Sala 02 30min	
		Core Anne Sala 03 30min		Core Anne Sala 03 30min	
18:30		Mat Pilates Marcia Sala 01 45min		Mat Pilates Marcia Sala 01 45min	
19:00		Alongamento Anne Sala 03 30min		Alongamento Anne Sala 03 30min	
		Bike Sergio Sala 04 45min		Bike Sergio Sala 04 45min	
		Taekwondo Claudio Sala2 45min		Taekwondo Claudio Sala2 45min	
20:00		Hatha Yoga Chandrika Sala 03 45min		Hatha Yoga Chandrika Sala 03 45min	
		Jiu Jitsu Training Piu Sala2 45min		Jiu Jitsu Training Piu Sala2 45min	



HORÁRIOS OSCAR FREIRE



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00	Bike Priscilla Sala 01 45min		Bike Priscilla Sala 01 45min		Bike Priscilla Sala 01 45min
08:00	Hatha Yoga Cristiano Sala 03 45min		Hatha Yoga Cristiano Sala 03 45min		Hatha Yoga Cristiano Sala 03 45min
09:00	Alongamento Silvio Sala 02 30min		Alongamento Silvio Sala 02 30min		Alongamento Silvio Sala 02 30min
09:30	GAP Silvio Sala 02 30min		GAP Silvio Sala 02 30min		GAP Silvio Sala 02 30min
10:00	Bike Gabi Sala 01 45min		Bike Gabi Sala 01 45min		Bike Gabi Sala 01 45min
12:00	Jiu Jitsu Training Piu Tatame 45min		Jiu Jitsu Training Piu Tatame 45min		

17:00		Bike Priscilla Sala 01 45min		Bike Priscilla Sala 01 45min	
18:15		Bike Katinha Sala 01 45 min		Bike Katinha Sala 01 45 min	
		Total Body Helena Sala 02 30 min		Total Body Helena Sala 02 30 min	
18:30		Volley Training Lucas Quadra 45min		Volley Training Lucas Quadra 45min	
19:00		Core Training Katinha Sala 03 30min		Core Training Katinha Sala 03 30min	
		Alongamento Helena Sala 02 30 min		Alongamento Helena Sala 02 30 min	
19:15		Bike Gabi Sala 01 45 min		Bike Gabi Sala 01 45 min	
19:30		Mat Pilates Adriano Sala 04 60min		Mat Pilates Adriano Sala 04 60min	
		Fut Training Fabio Quadra 45min		Fut Training Fabio Quadra 45min	
		Beach Tennis Sandra Society 45min		Beach Tennis Sandra Society 45min	
19:40		Local Sílvio Sala2 45min		Local Sílvio Sala2 45min	
19:45		Hatha Yoga Cristiano Sala 03 45min		Hatha Yoga Cristiano Sala 03 45min	
20:30		Basquete Training Danilo Quadra 45min		Basquete Training Danilo Quadra 45min	

	SÁBADO
12:00	Boxe Marcos Sala 3 45min



HORÁRIOS PAULISTA



	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
07:00		Mat Pilates Carmen Sala 02 60min		Mat Pilates Carmen Sala 02 60min	
		Bike Rodrigo Sala 03 45min		Bike Rodrigo Sala 03 45min	
		Local Orlando Sala 01 45 min		Local Orlando Sala 01 45 min	
08:00		Alongamento Cybeli Sala 05 30min		Alongamento Cybeli Sala 05 30min	
08:30		Core Training Rodrigo Sala 01 30min		Core Training Rodrigo Sala 01 30min	
09:00		Hatha Yoga Priscila Sala 05 45min		Hatha Yoga Priscila Sala 05 45min	
10:00		Postural Jones Sala 05 45min		Postural Bruna Sala 05 45min	

16:00	Along/ Miofascial Bruna Sala 05 45min		Along/ Miofascial Bruna Sala 05 45min		Alongamento Kleber Sala 05 30min
	Core Training Rodrigo Sala 01 30min		Core Training Rodrigo Sala 01 30min		
17:00	Bike Rodrigo Sala 03 45min		Bike Rodrigo Sala 03 45min		Core Training Kleber Sala 01 30min
					Hatha Yoga Krishna D Sala 05 30min
18:00	Alongamento Bruna Sala 02 30min		Alongamento Patrícia Sala 02 30min		Bike Kleber Sala 03 45min
18:30	Core Training Jones Sala 05 30min		Core Training Jones Sala 05 30min		
	Body Pump ★ Patrícia Sala1 60min		Body Pump ★ Patrícia Sala1 60min		
18:45	Taekwondo Luis Sala2 45min		Taekwondo Luis Sala2 45min		
	Volley Training Lucas Quadra 45min		Volley Training Lucas Quadra 45min		
19:00					Bike Kleber Sala 03 45min
19:15	Hatha Yoga Krishna D Sala 05 45min		Hatha Yoga Krishna D Sala 05 45min		
	Beach Tennis Sandra Society 45min		Beach Tennis Sandra Society 45min		
19:30	Jiu Jitsu Training Piu Badminton 45min		Jiu Jitsu Training Piu Badminton 45min		Mat Pilates João Neto Sala 02 45min
	Bike Jones Sala 03 60min		Bike Jones Sala 03 60min		
19:45	Basquete Training Danilo Quadra 45min		Basquete Training Danilo Quadra 45min		
20:15	Fut Training Johnny Society 45min		Fut Training Johnny Society 45min		
20:30	Mat Pilates Cida Sala 05 60min		Mat Pilates Cida Sala 05 60min		

SÁBADO

13:15	Beach Tennis Sandra Society 45min
-------	---------------------------------------------