

MAPA DE AULAS 2015

2ª Feira

07h30 - F Boxe
10h00 - Pilates
13h05 - F Power
18h30 - F Gluteos
19h05 - NSDance
19h55 - Cicing

3ª Feira

10h00 - Ioga
11h00 - F Power
13h05 - Pilates
18h30 - Pilates
19h05 - Cicing
19h55 - F Power

4ª Feira

07h30 - F Mix
10h00 - Pilates
13h05 - NSDance
18h30 - Cicing
19h05 - F Gluteos
19h40 - Zumba

5ª Feira

10h00 - Ioga
11h00 - F Power
13h05 - Cicing
18h30 - Abdominais
18h50 - Pilates
19h40 - F Power

6ª Feira

10h00 - Pilates
18h40 - F Power
19h30 - Pilates

Sábado

10h00 - Zumba
11h15 - F Power
12h00 - Cicing

